ธัมมะ
กับการดำเนินชีวิตประจำวัน

อมรา มลิลา

ธัมมะกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

อมรา มลิลา

ชนเหล่าใด จักสำรวมจิตอันไปในที่ไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีสรีระ มีถ้ำเป็นที่อาศัย ชนเหล่านั้นจักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร

จากหนังสือ 'โพธิศรัทธาธรรม'
จิตตวรรคที่ ๓ ข้อ ๔

แด่ ....

....

....

จาก ....

....

....

ธัมมะ
กับการดำเนินชีวิตประจำวัน

อมรา มลิลา

ISBN 974-340-571-2

ธัมมะกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

วันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๓๗
ห้องบรรยายชั้น ๑ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
อบรมเสริมความรู้แก่ข้าราชการตำรวจสายการแพทย์
ระดับพลพยาบาล (พยาบาลภาคสนาม) รุ่นที่ ๒

สิ่งที่จะปรารภสู่กันฟังเช้าวันนี้ ไม่ต้องกังวลว่าจะจดได้มากน้อยแค่ไหน เพราะเรื่องที่จะพูดกัน ธัมมะกับการดำเนินชีวิตประจำวัน *ธัมมะ* ก็คือ *กาย* คือ ใจ ของเรานั่นเอง ไม่ใช่คำสอนภาษาบาลี หรือว่าอะไรที่เราเอาไปตั้งไว้บนหิ้งพระ แล้วบอกกับตัวเองว่า รอจนกระทั่งเราแก่เสียก่อนค่อยไปศึกษา

ถ้ารอจนกระทั่งแก่เสียก่อนแล้วค่อยไปศึกษาธัมมะก็ไม่มีประโยชน์

ธัมมะคือกายใจของเรา ถ้าเราไม่รู้จักกายไม่รู้จักใจของเรา คนที่จะเสียผลประโยชน์ที่สุดก็คือตัวเราเอง เพราะเราจะปล่อยให้ใจของเราทำร้ายตัวเอง

ทำไมจึงใช้คำว่า เราปล่อยให้ใจของเราทำร้ายตัวเรา

ใจของเรา จริงๆ แล้ว ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ๒ ประการ คือ ต้อง *มีกำลัง* และต้อง *รู้ทิศทาง* ที่ถูกต้อง เหมือนเราจะไปไหน ถ้าไม่มีแรงทั้งๆ ที่รู้ทิศทางว่าจะไปทางนี้ เราก็เดินไปไม่ถึง หรือถ้ามีแรง แต่ไม่รู้ทิศทาง แทนที่จะขึ้นเหนือ เราลงใต้ ยิ่งมีแรงมากเท่าไร เรายิ่งหลงทางมากเท่านั้น เพราะฉะนั้น ใจที่เป็นธรรม ต้องเป็นใจที่มีทั้งกำลังและเห็นทั้งทิศทาง

กำลังคืออะไร

กำลัง คือ การที่มีปัญหาอะไรเฉพาะหน้า มีงานอะไรเฉพาะหน้า เราจดจ่อรวมใจทั้งหมดให้ไปทำงานนั้น ไม่ใช่ตัวก็ทำๆ ไป แต่ใจคิด.. ทำยังไงเราถึงจะไปที่อื่นได้ งานตรงนี้ไม่อยากทำ

เราก็เหมือนหุ่น มือก็หยิบจับ ตาก็ทำเป็นว่ามอง แต่ไม่เห็นอะไร เพราะในใจปลิวไปทำสิ่งที่คิดอยาก ไปดูสิ่งที่สนใจ ไม่ได้อยู่กับงานตรงนี้เลย มันก็ทำให้ชีวิตของเราผิดพลาด เพราะตัวอยู่ก็จริง แต่ใจไม่อยู่

นัยน์ตาลืมอยู่ ของเอามาวางตรงหน้า ก็มองไม่เห็น ใครพูดด้วย เราพยักหน้ารับ แต่ไม่ได้ยิน

เพราะมัวได้ยินแต่สิ่งที่นึกคิดอยู่ในใจ เลยทำให้ข้อมูลที่เข้ามา เรื่องที่จะต้องรับรู้รับทราบ เหมือนอย่างกับว่าไม่ได้เกิดขึ้น แล้วเราก็รับรู้รับทราบแต่เรื่องที่อยู่ในใจของเรา ซึ่งไม่ใช่ความจริง อย่างนี้คือการรวมกำลังของใจไม่เป็น

ทิศทางคืออะไร

ทิศทางคือการที่เรารู้สิ่งที่มาสัมผัส สิ่งที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ.. ขณะ.. กับชีวิตเรา ตรงตามความเป็นจริง

ยกตัวอย่าง สมมติเรามีลูกน้อง ถามอายุ ก็เป็นหนุ่มฉกรรจ์ ถามวุฒิความรู้ ก็เรียนมาเท่าที่เราหวังว่าควรจะรู้ แต่บังเอิญใจของเขาไม่รู้ทิศทาง ไม่เคยฝึกตัวเอง ให้รับรู้เท่ากับผู้ใหญ่ที่ปกครองตัวเองได้ ใจเขาก็เหมือนกับเด็กปัญญาอ่อน อายุสัก ๒ ขวบ

พอเราสั่งงาน นี่นะ ไปทำอย่างนี้ อย่างนี้นะ เขาก็คิดเอาเองว่า อย่างนี้ อย่างนี้ ของเราคืออีกอย่างหนึ่ง ก็ทำไปตามที่เขาคิดเอาว่า

เราก็ปวดหัวไปหมด เพราะไปรู้ตามเปลือกข้างนอกว่า ก็จบขั้นนี้ ขั้นนี้ อายุเท่านั้น เท่านี้ พูด

กันก็ต้องรู้เรื่องสิ ยิ่งคิดก็ยิ่งโกรธ เอ๊ะ.. ยังไงนะ สั่งแล้ว ทำไมถึงพูดไม่รู้เรื่อง จะลองของหรือยังไง..

แทนที่จะคิดหาสาเหตุว่า มีความผิดปกติอะไรนะ เราไม่คิด เพราะไปติดกับรูปที่เห็นข้างนอก นี่ถ้าจะฆ่าให้ตาย ก็ตายเปล่า เราไม่มีทางทำจิตใจที่เท่ากับเด็ก ๒ ขวบให้เป็นผู้ใหญ่อายุ ๒๐ ได้

เหมือนดิฉันเคยเปรียบเทียบให้เพื่อนฟัง ครั้งหนึ่ง สามีเขาขัดพื้นบ้าน ลงน้ำมันชักเงาเองในวันหยุด แล้วสั่งสาวใช้ว่า นี่นะ เจ้าอย่าเดินเข้าไปทางห้องนี้ รอให้น้ำมันแห้งเสียก่อน

สาวใช้คิดว่า เปียกนี่คือต้องเปียกจนน้ำไหลนอง เขามองดูพื้นที่ทาน้ำมันชักเงาไว้ ก็ไม่เห็นเปียกตรงไหน แล้วก็ไม่เข้าใจที่นายสั่งว่า อย่าย่ำเข้าไปนะ เพราะถ้าพื้นยังไม่แห้งสนิท รอยเท้าที่ย่ำเข้าไป จะเหลือประทับติดอยู่อย่างนั้นเมื่อน้ำมันชักเงาแห้งแล้ว

ทั้งที่ไม่เข้าใจ นายสั่ง เขาก็พยักหน้ารับ เมื่อมีงานที่จะต้องเดิน ซึ่งนายสั่งแล้วว่า ให้เดินเลี่ยงอย่าทะลุเข้าห้องนี้ไปอีกห้องหนึ่ง ให้อ้อมไปทางอื่น เขามองดูพื้น..มันก็ไม่เห็นเปียกสักหน่อย..เขาก็

เดินย่ำไปอย่างมีความสุข

นายกินข้าวเสร็จ กลับมาถึง น้อตหลุดเลย .. ฉันบอกแล้วใช่ไหมว่า ถ้าไม่แห้งไม่ให้เดินทะลุไป

สาวใช้ก็หน้าซื่อบริสุทธิ์ .. นายดูสิ มันแห้งแล้ว..

ก็รอยตีนเจ้าฟ้องอยู่เต็มไปหมด..

แล้วทำไมล่ะ คือ เขามองไม่เห็นว่า การที่มีรอยเท้าเขาประทับเป็นลวดลายเพิ่มเติมเป็นของแถม นี่มันกวนโทสะเจ้านายอย่างไรบ้าง

นายก็หัวฟัดหัวเหวี่ยง ..ฉันก็ต้องล้างมันออกแล้วทาใหม่.. สาวใช้ตอบ ก็ไม่เห็นมันเสียหายตรงไหนเลย มันก็แห้งดี ไม่เห็นมันด่างมันเว้ามันแหว่งตรงไหนเลย

ดิฉันโผล่เข้าไปตอนที่กำลังมีวิกฤติการณ์อย่างนี้ สามียื่นคำขาดกับภรรยาว่า คุณเลือกเอา จะเอาผม หรือจะเอาสาวใช้ ถ้าคุณเลือกสาวใช้ ผมจะหิ้วกระเป๋าออกจากบ้านเดี๋ยวนี้

สาวใช้ทำอะไรคล้ายๆ อย่างนี้อยู่เนืองๆ จนกระทั่งคุณผู้ชายรู้สึกว่า วันนี้สุดจะทนแล้ว ภรรยาเองก็เคยเจ๋อะเจอ เป็นต้นว่า ก่อนจะออกจากบ้าน

เพราะเขามีกัน ๒ คนผัวเมีย และมีสาวใช้คนนี้อยู่เฝ้าบ้าน ทำงานทั้งสามีทั้งภรรยา ก่อนจะออกจากบ้านก็สั่งสาวใช้ไว้ว่า เจ้าเลือกมะเขือเทศสุกๆ เตรียมไว้นะ เย็นนี้ฉันจะมาทำสลัด เอาสุกๆ นะ

พอกลับมา ก็หลับตาเห็นภาพว่า สาวใช้คงจะคัดมะเขือเทศลูกแดงๆ เอาไว้ให้ ปรากฏว่า เขายกหม้อมาให้ *คุณคะ สุกพอไหม* คือ เคี่ยวเสียมะเขือเทศเละหมด *ก็คุณสั่งว่าสุกๆ หนูก็ทำสุกๆ*

ภรรยาจะดุ..ก็.. เออ จริง เราพูดไม่ดีเองนะ คือ เราไม่ได้บอกว่า เอาสุกแดงๆ ไม่ใช่ต้มสุกเละๆ เพราะยังไงๆ เราก็ต้องมีคนไว้เฝ้าบ้าน เด็กคนนี้ถึงเรื่องอื่นๆ จะไม่ดีอย่างไรก็ตาม แต่ซื่อสัตย์ อย่างน้อยที่สุดกลับบ้านมา เราก็ยังมีบ้านครบถ้วน เสาเรือน ๔ เสาอยู่ ข้าวของในบ้านไม่หายหกตกหล่น เราก็ต้องแลกเอา ถึงบางครั้งเขาจะกวนประสาทเราจนแทบจะบ้าก็จริง แต่ความดีเขาก็มี

พอสามีประท้วงว่า .. คุณเลือกเอา จะเอาสาวใช้ หรือจะเอาผม.. ภรรยาก็แย่เหมือนกัน ไม่รู้จะหาทางออกอย่างไร ดิฉันเซเข้าไปพอดี ภรรยาได้โอกาสตั้งคำถาม .. นี่เธอ ช่วยตัดสินหน่อย

เถอะว่า..แล้วนี่ฉันจะทำอย่างไร

ดิฉันถามว่า เรื่องมันเป็นอย่างไร สามีก็เล่าให้ฟัง แล้วว่า เป็นคุณ คุณโกรธไหม

เขามีหมาอยู่ตัวหนึ่ง ดิฉันเลยถามเขากลับไปว่า นี่นะ ถ้าคุณบอกเจ้าหมาของคุณว่า ถ้าพื้นยังไม่แห้ง อย่าย่ำเข้าไปนะ มันก็กระดิกหางเหมือนรับปากกับคุณ พอคุณไปกินข้าว มันก็ย่ำเข้าไปแล้วมีรอยเท้ามันแทนรอยเท้าสาวใช้ของคุณอย่างนี้ กินข้าวกลับมา คุณจะบอกภรรยาคุณไหมว่า เลือกเอา ระหว่างหมากับผม

เขาก็เอ็ดว่า เอ๊ะ.. คุณบ้ารึยังไงนะ ก็รู้อยู่แล้วว่าหมามันก็ประสาหมา จะไปสั่งมันได้อย่างไร

ดิฉันก็ประท้วง แล้วทำไมคุณไม่มองบ้างล่ะว่า ใจของสาวใช้คุณอาจจะพัฒนาเท่าลูกหมาของคุณก็ได้ แต่บังเอิญเขาใส่เสื้อคนอยู่ แล้วคุณจะไปบ้าอะไรกับเขานะ

เขาก็โกรธดิฉัน กระแทกประตูปึง แล้วออกไป ดิฉันนึก เราอาจจะทำให้ครอบครัวนี้พังโดยสิ้นเชิงก็ได้ แต่ก็บอกเพื่อนว่า ใจเย็นๆ ไว้ ใจเย็นๆ เดี๋ยวเขากลับมาว่าอย่างไร แล้วค่อยหาทางกันใหม่

เขาหายไปครึ่งค่อนชั่วโมง กลับมาก็บอกขอบคุณนะที่คุณให้สติผม ผมยอมเชื่อแล้วว่า ใจคนบางคนนี่ ตัวมันโตก็จริง แต่โตเป็นฟักเป็นแฟง ใจยังไม่โตเท่านั้น อย่างน้อยมันก็มีดี เฝ้าบ้านไว้ให้

เป็นอันว่า ศึกสงครามครั้งนี้ยุติ เพราะอะไร เพราะเขาเห็นทิศทางถูก ไม่ได้ไปคิดหักล้างว่า ลงถ้าตัวเป็นคนอายุ ๒๐ ปี ก็ต้องรู้รับผิดชอบได้เท่าอายุ ๒๐ ธัมมะสอนให้เรารักษาใจของเราให้มีความสุข ความเป็นปกติอยู่ได้ ทั้งๆ ที่บางครั้งเรื่องมันยิ่งกว่าระเบิดเวลาถอดสลักระเบิดพร้อมกันหลายๆ ลูก

ทำอย่างไรเราถึงจะฝึกใจของเราให้มีทั้งกำลังและทิศทางที่ถูกต้องอยู่ได้ ทุกเวลานาทีที่มีเรื่องไม่ถูกใจเกิดขึ้น

ถ้าทำได้อย่างนี้ ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ชีวิตของเราจะเป็นสุข เป็นปกติ ไม่มีปัญหาว่า ทำไม เราทำงานเราตั้งใจดี แต่นายไม่เข้าใจ แต่.. เรื่องโน้น เรื่องนี้เรื่องนั้น.. คือเราทำร้ายใจของเรา โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

เมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็มาศึกษากันว่า ชีวิตของเรา ที่เห็นเป็นคน คน คน อยู่กันอย่างนี้ มัน

ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง

คนก็ประกอบไปด้วย *กาย* กับ *ใจ* เรื่องของกาย เราก็เห็นกันอยู่แล้ว ที่เป็นตัวเป็นตนเห็นๆ กัน บอกได้ว่าเป็นคุณ ก. คุณ ข. ส่วนสิ่งที่เรียกว่าใจมองไม่เห็น แต่ทำให้เราเกิดความรับรู้ เกิดความสุข ความทุกข์ จำได้ ปรุงคิดได้ ทำให้ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส หรือว่ากายรับสัมผัสได้

ใจนี้ไม่มีรูปเป็นตัวตน เป็นนาม เป็นพลัง ทางพุทธศาสนานิยามว่า พลังอันนี้เป็น *พลังรู้* ทำให้เรารู้สิ่งต่างๆ ที่มากระทบ ให้เรารู้ว่า นี่ม่านนะ นี่เก้าอี้นะ คือรู้จากมีคนสอน รู้จากสิ่งที่ประสบพบด้วยตัวเอง เป็นประสบการณ์ แล้วประมวลมาสอนใจของตัว

เมื่อยังเด็ก เราไม่เคยรู้ว่าไฟนี่มันร้อน เอ๊ะ .. นี่อะไรนะ สวยดี ก็เอามือไปจับ พอมันไหม้มือเราพอง เรารู้ชัดว่า อ้อ.. ไฟมันร้อนนะ ทีนี้เห็นไฟที่ไหน ต่อให้ใครบอกว่า ลองไปจับดูสิ เราก็ไม่จับแล้ว

เพราะว่า ใจที่เป็นธาตุรู้จำได้แล้ว ไอ้สีสวยๆ อย่างนี้น่ะ มันร้อนนะ ถ้าเผลอไปถูกเข้า มันก็จะทำให้มือเราพอง เป็นสัญชาตญาณปกป้องเราจากภัยอันตรายทั้งหลาย ทำให้เราจดจำเอาไว้ ตรงไหนอันตราย ตรงไหนไม่ดี เราจะมีความระมัดระวัง

ตรงกันข้าม ตรงไหนสุขสบาย เราก็มักจะเผลอ ไม่ระวังเท่าที่ควร มันก็จะมีอันตรายขึ้นมา เพราะว่าในสิ่งที่แลดูเหมือนสบาย ไม่มีอันตรายอะไรนั้น ก็มีอันตรายได้ เป็นต้นว่า เราเดินไปในที่เรียบๆ ไม่ใช่เป็นพงรกอะไร เรานึกว่าปลอดภัย ไม่ได้ดูให้ดี มันอาจมีตะขาบมีแมงป่อง แล้วเราไปเหยียบเข้า มันก็ต่อยเราได้

แต่ถ้าเราลงไปที่เป็นพงรกๆ เราจะระมัดระวังทุกย่างก้าว เท้าเหยียบไปตรงไหน ตาจะคอยมอง สติจะคอยระวังรักษา เพราะรู้แล้ว รู้ด้วยสัญชาตญาณว่า ตรงไหนจะมีอันตราย

ถ้าสามารถฝึกใจของเราให้ ถึงตรงไหนจะแลดูเหมือนปลอดภัย เราก็ไม่ไว้วางใจ เพราะเราตั้งชีวิตของเราอยู่ในความไม่ประมาท เท้าไปถึงไหน สติเราไปถึงนั่น คอยระมัดระวังอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ

ถ้าเป็นอย่างนี้ อันตรายอะไรที่จะเกิดขึ้นกับเรา ก็ลดน้อยไป หรือไม่เกิดขึ้นเลย

ชีวิตของเราที่จะมีปัญหา ที่จะไปคิด ..รู้อย่างนี้ไม่ทำก็ดีกว่า .. ก็จะไม่เกิดขึ้น ที่เคยคิดว่าเราควบคุมคุณภาพชีวิตของเราไม่ได้ ก็จะควบคุมได้ เพราะเราจะมีระเบียบระบบ ทำแต่สิ่งที่เหมาะควรสมเหตุสมผล ไม่ใช่นึกอยากอะไร ก็ทำไปตามอารมณ์อยาก โดยไม่คิดถึงกาลข้างหน้า ว่าทำไปแล้วผลที่ติดตามมา จะเป็นภาระให้เราต้องทุกข์เดือดร้อนแค่ไหน

ถ้าปล่อยใจให้ขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์ ตามแล้วแต่อะไรมากระทบใจ เราก็ปลิวตามไป โดยไม่รู้ว่า ปลิวไปแล้วจะเหมาะควรแค่ไหน ผลจะติดตามมาอย่างไร มันก็ทำให้ ถ้าผลที่ติดตามมา ไม่เป็นไปอย่างที่ใจเราคิดหวังเอาไว้ เราก็หงุดหงิด เครียด

พวกคุณคงเคยรู้มาแล้วว่า โรคในตัวเรานี่ไม่ใช่ว่าต้องมาจากสาเหตุภายนอกเสมอไป ไม่ใช่ว่าไปกินน้ำที่ไม่สะอาดแล้วเราจึงท้องเดิน เราไม่ต้องไปกินน้ำอะไรที่ไม่สะอาด ถ้ามีความกังวลอยู่ในใจเราเครียด เราก็เกิดอาการปวดท้อง ท้องเดิน กิน

แล้วไม่ย่อย กินไม่ลง อาเจียนได้

คนบางคน จะต้องไปทำงานอะไรที่ใจไม่ชอบ หรือเด็กนักเรียนถึงเวลาสอบ พอเข้าห้องสอบก็ท้องเดิน มันเป็นโรคนามรูป หรือที่ภาษาแพทย์เรียกว่า Psychosomatic disease คือใจของเราเอง.. psycho, psychic จิตใจ, somatic, soma ร่างกาย มันเกี่ยวพันกัน เวลาที่ใจไม่เป็นไปตามปรารถนา ถูกบีบบังคับ กดเก็บ คับเครียด ไม่รู้จะแสดงออกอย่างไร มันก็มาปั่นป่วนที่ร่างกาย

ถ้าจุดอ่อนของร่างกายอยู่ที่ระบบอาหาร ก็ทำให้เกิดอาการกินไม่ลง คลื่นไส้อาเจียน ท้องเดิน กินแล้วไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ถ้าอยู่ที่ระบบหายใจก็หอบหืด หายใจไม่ออก ถ้าจุดอ่อนอยู่ที่ระบบหัวใจก็ความดันเลือดสูง เป็นโรคหัวใจ

ถ้าไม่เข้าใจ เราเป็นหมอ ..คนไข้แสบท้องปวดท้อง กินอาหารไม่ย่อย เอ้า.. เอายาลดกรดไปแก้โรคกระเพาะ เราไปรักษาที่ปลายเหตุ ได้ยาลดกรดไปอาการก็ดีขึ้น ๒-๓ วัน อาการเครียดคลายไปเล็กน้อย แลดูเหมือนดีขึ้น แต่พอมีอะไรเครียดมาใหม่ ก็เกิดอาการอย่างเดิมอีก

เราซักถาม ..อย่ากินของหมักดอง อย่ากินของเผ็ด เขาก็บอกเขาทำตามเราทุกอย่าง แต่ก็ไม่รู้เหมือนกัน วันดีคืนดีมันอยากแสบท้องขึ้นมา มันอยากเป็นแผลในกระเพาะขึ้นมา มันก็เป็น เราก็ ..เจ้านี่ประสาทหรือยังไง

อันที่จริง เราไม่ได้ตามไปให้รู้ลึกซึ้งถึงสาเหตุว่า จิตใจของเขามีอะไรที่เป็นตัวการ ทำให้ประเดี๋ยวประเดี๋ยว มันก็ทำอาการอย่างนี้ อาการของโรคนาม-รูป ซึ่งเป็นการเตือน การบอกเราว่า.. ฉันแย่แล้วนะ ฉันช่วยตัวเองไม่ได้ ขอให้ใครที่มีความรู้ความสามารถ ช่วยคลี่คลายปัญหาในชีวิตให้ฉันหน่อยเถอะ..

ถ้าเราแปลรหัสไม่เป็น เขาอุตส่าห์ส่งรหัสมาขอความช่วยเหลือแล้ว เราก็แปลไม่เป็น เอ้า..หอบหืดหรือ เอายาพ่นไป โรคหัวใจหรือ เอายาอมใต้ลิ้นไป คนไข้ก็เป็นกระป๋องใส่ยาอยู่อย่างนี้ แล้วก็ไม่มีอะไรดีขึ้น

แต่ถ้าเราระลึกนึกเอาไว้ว่า ใจที่ไม่รู้ตามความเป็นจริงนั้น ขาดทิศทาง ก่อให้เกิดปัญหาซ้ำซ้อนขึ้นกับตัวเอง แล้วทำให้ตัวเองทุกข์เดือดร้อนจนบางครั้งถึงกับสิ้นชีวิตไปได้ เพราะถ้ากระเพาะ

เกิดเป็นแผลจนทะลุไป แล้วบังเอิญอยู่ในที่ที่ไม่สามารถมาทำผ่าตัดได้ทันท่วงที หรือว่าเลือดออกมากๆ เพราะแผลไปอยู่ตรงที่เป็นเส้นเลือดใหญ่ ก็อาจเลือดออกจนช้อคตายไปก็ได้

คนบางคน เวลาจิตใจคับเครียด ชีวิตประสบแต่ความล้มเหลว จะเกิดอาการของโรคภูมิแพ้ แพ้ไอ้โน่น แพ้ไอ้นี่ แพ้ไอ้นั่นไปได้เรื่อยๆ เพราะหมดพลังใจที่จะมีชีวิตอยู่

การที่เรามีชีวิตอยู่ได้ ไม่ใช่เพราะร่างกายแข็งแรง อายุขัยถึงเท่านั้นเท่านี้อย่างเดียว มันมาจากใจด้วย คราวหนึ่ง ดิฉันได้รับเชิญไปในงานมุทิตาจิตของหัวหน้าตึกไอซียูที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งท่านเกษียณอายุ นอกจากดิฉันแล้ว ก็มีคนที่เคยเจ็บหนักเข้ารับบริการที่ไอซียูนี้ ตอนเข้ามา หนักถึงขั้นที่คุณหมอไม่รับรอง บอกญาติให้ไปเตรียมหาวัดเอาไว้ แต่คนเหล่านี้รอดมาได้ ทางโรงพยาบาลก็เชิญมาพูด แสดงมุทิตาจิตต่อคุณพยาบาล

มีรายหนึ่งซึ่งพูดแล้วประทับใจดิฉันมาก เขาเล่าว่า ตัวเขาเองเป็นคนหนุ่มฉกรรจ์ ที่ต้องมาอยู่ไอซียูเพราะประสบอุบัติเหตุ ตอนนั้นนอกจากบาด

เจ็บทางสมองแล้วก็ไตวายเฉียบพลันต้องฟอกเลือด หมอไม่รับรองว่าจะตายหรือจะรอด แต่โอกาสที่จะรอดน้อยมาก

ระหว่างที่อยู่ในไอซียู ช่วงที่เขาไม่รู้สึกตัวคุณหมอ คุณพยาบาลก็ว่าเขาโคม่า เขาเล่าว่า รู้สึกเหมือนเขาลอยเคว้งคว้างไป หาที่กำหนดหมายไม่ได้ แต่จะรู้ว่ามีมือมาจับมือ หรือจับตัวเขา มือนั้นเหมือนอย่างกับว่ามีพลังส่งเข้ามา ทำให้ใจที่เคว้งคว้าง ที่รู้สึกว่าบางทีเหมือนจะขาดหลุดไป หรือไม่รู้ว่าจะไปตกอยู่ที่ไหน เกิดรวบรวมตัว ได้กำลังแล้วเห็นทิศทางขึ้นมา มีความรู้สึกอยากให้ตัวเองอาการดีขึ้น สามารถพูดติดต่อสื่อสารกับผู้คนได้

คุณพยาบาลท่านนี้ เช้าขึ้นมา ท่านขึ้นเวร ท่านจะเดินเยี่ยมคนไข้ทุกคน ทุกคน ทุกคน ถ้าคนไข้ดีพอที่จะพูดกันได้ ท่านก็ทักทาย เป็นยังไงบ้าง ให้กำลังใจ ถ้ายังโคม่าอยู่ ท่านก็จะจับมือไว้ แล้วแผ่เมตตา ให้กำลังใจว่า ขอให้คุณมีกำลัง แล้วอาการดีขึ้น ให้รู้สึกตัว

ทุกวัน ทุกเช้าที่ขึ้นเวร ท่านจะดูแลคนไข้อย่างนี้ทุกราย ถ้ารายไหนหนักหนา มีอะไรเป็น

พิเศษ ก็ดูกันไปตามเนื้อผ้า พอบ่ายถึงเวลาลงเวร ท่านก็จะไปเยี่ยมอย่างนี้เป็นประจำทุกวัน ท่านบอกคนไข้ว่า ดิฉันจะลงเวรแล้ว ขอให้คุณสบายทั้งคืนตลอดคืนนี้ พรุ่งนี้พบกันใหม่

คนไข้คนนี้ ช่วงที่ยังหนักหนาสาหัสอยู่ เขาเล่าว่า บางทีตอนกลางคืนเกิดอาการเหมือนกับว่าจะหายใจไม่ไหวแล้ว ถ้าหยุดหายใจตายไปเสียได้เราคงสิ้นเคราะห์สิ้นโศกเสียที แต่อีกใจก็นึกถึงว่าถ้าตอนเช้าคุณพยาบาลขึ้นมาถึง แล้วพบว่าเตียงเขาว่างไป ท่านจะเสียใจแค่ไหน จะไปโทษว่าตัวเองทำอะไรบกพร่องหรือ คนไข้จึงตายไปเสียเมื่อคืนนี้ อย่ากระนั้นเลย เราหายใจต่อไปก่อนเถอะ

อย่างน้อยที่สุด เช้าเจอหน้ากันได้ร่ำลากัน ได้บอกกับท่านว่า คุณทำหน้าที่ดีที่สุด แต่ว่าโรคของผมหนักหนาสาหัส ถ้าคืนนี้ผมรู้สึกว่า หายใจเข้าทีหนึ่งก็เหมือนแบกกระสอบข้าวสารวิ่ง หายใจออกก็แบกกระสอบข้าวสารวิ่ง ผมหายใจไม่ไหวแล้วมันหยุดไป คุณไม่ต้องเสียใจนะ เหตุปัจจัยมันเป็นอย่างนี้เอง

ครั้นเจอหน้ากันตอนเช้า อาการก็ดี จนลืมร่ำลากัน กลางวันอาการก็ดีขึ้น เพราะอะไร เพราะจิตใจมีความเชื่อมั่นว่า ระหว่างที่คุณพยาบาลท่านนี้อยู่ มีอะไรหนักหนาสาหัสเธอก็ช่วยเราได้เต็มที่ ใจที่สบายมีความเชื่อมั่นก็ไม่กังวล ไม่รู้สึกว่ามีอะไรหนักหนา อ้าว.. ท่านลงเวรไปอีกแล้ว ลืม ลืมลากันว่า คืนนี้เกิดหนักหนาสาหัสนี่ ผมขอลานะ ไม่หายใจต่อนะ

ครั้นกลางคืนมันก็มีอาการหนักขึ้นมาอีก ใจก็คิดอย่างนี้.. ถ้าเราตีตัวไปก่อนไข้ ไม่พยายามจนถึงที่สุด แล้วตายไป ท่านก็จะเสียอกเสียใจ มันไม่สมควร ในเมื่อท่านก็แสนจะดีกับเรา

ใจที่นึกอย่างนี้ ทำให้เขาเกิดกำลัง ไม่ว่าจะหนักหนาสาหัสแค่ไหน ก็ขอสู้จนสุดสติกำลังความสามารถ เขาเลยผ่านวิกฤติมาจนกระทั่งอาการดีขึ้นดีขึ้น แล้วก็หายออกจากโรงพยาบาลไปได้

พลังใจเป็นเรื่องสำคัญจริงๆ ไม่ใช่แต่เฉพาะกับคนไข้ อย่างพวกคุณอยู่ตามชายแดน แล้วมีคนไข้อุบัติเหตุ คนไข้หนักหนาสาหัส ถ้านึกถึงอุทาหรณ์ที่ดิฉันเล่า แทนที่จะไปคิดว่า ถึงช่วยก็เหนื่อยแรง

เปล่า ให้เราคิดเข้าไว้ว่า ตราบเท่าที่เขายังมีลมหายใจอยู่ ความหวังมีด้วยกันทั้งนั้น

ใครจะไปรู้ พลังใจของเราที่เอื้ออาทรเขา มุ่งหวังตั้งใจที่จะช่วยเขา *เต็มสติกำลังความสามารถ* ก็อาจจะไปดึงดูดใจเขา ทำนองเดียวกับที่คุณพยาบาลท่านนี้มีผลต่อคนไข้โคม่า ช่วยให้เขาผ่านพ้นวินาทีวิกฤติ มีกำลังหายใจอยู่ต่อไป

ทุกชีวิต ถึงเขาเป็นคนธรรมดาสามัญ แลดูไม่มีคุณค่าอะไร แต่เขาก็มีคุณค่ากับครอบครัวของเขา กับคนที่รักเขา จะเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นสามีภรรยาหรือลูก มันมีความหมายทั้งนั้น

เราอย่าไปคิดว่า ชีวิตนี้มีค่า ชีวิตนั้นไม่มีค่า ขึ้นชื่อว่า *ชีวิต* แล้ว ด้วยตัวของมัน มันมีค่าสำหรับคนใกล้ชิดทั้งนั้น

ถ้าใจเห็นอย่างนี้ เวลามีอะไรเกิดขึ้น เราจะได้ทำเต็มที่ ที่ทำไปเต็มที่นี่ ก็ไม่ได้ทำเพราะหวังผล พระพุทธองค์ไม่เคยสอนว่า อะไรที่ทำไปแล้วเราจะกำหนดได้เหมือนจับวาง ถ้ากำหนดทุกอย่างได้เหมือนจับวาง ชีวิตก็คงไม่เป็นอย่างที่เป็นกันทุกวันนี้

เราเองมืดบอดว่า เรามาแต่ไหน เคยทำเสบียงอะไร ทำมรดกอะไรให้ตัวเราเอาไว้ อะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตเรานี่ เราไม่รู้ เราจึงต้องเตรียมใจไว้ว่า อะไรที่เกิดขึ้น ที่เป็นปัญหา ที่เราเผชิญอยู่แต่ละเวลานาทีนี้ ไม่ใช่ใครแกล้งเรา ไม่ใช่เราไม่มีบุญวาสนา ไม่ใช่ว่าทำไมดวงดาวถึงลิขิตบ้าๆ บวมๆ ให้เราอย่างนี้ แต่เป็นเพราะเมื่ออดีตเราไปทำเหตุที่ไม่ดี ที่บิดๆ เบี้ยวๆ อย่างนี้เอาไว้

เหมือนเราเอาเม็ดต้นไม้ที่ไม่มีประโยชน์หว่านเอาไว้ วันหนึ่งมันงอกขึ้นมา เราก็หงุดหงิดว่า ใครมาแกล้งเรา เอาต้นอะไรมาขึ้นรกที่เรา

ถ้าเราฝึกให้เรามีสติ ตามระลึกรู้ทิศทางของการไปการมา *การกระทำคำพูดความคิดของเรา* เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น อ๋อ.. ไอ้นี่ที่เราทำเอาไว้เมื่อวานนี้น่ะ ที่เราทำเอาไว้เมื่อปีก่อนน่ะ ใจจะเห็นเป็นเหตุเป็นผล แล้วยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะลงใจเชื่อว่าอะไร อะไร อะไร ที่เกิดกับเราแต่ละเวลานาทีนี้ ไม่ใช่ใครมาลิขิตให้ แต่เป็นสิ่งที่เราทำเอาไว้ให้ตัวของเราเอง เม็ดของการกระทำ ของคำพูด ของความคิด *กายกรรม* *วจีกรรม* *มโนกรรม* ของเรานั่นเอง

งอกเป็นต้นขึ้นมา แล้วผลิดอกออกผลให้เราเสวย

เห็นอย่างนี้ ใจจะได้มุ่งมั่นกับทิศทางให้ดีขึ้น ใจคนเรามีผลต่อชีวิต ให้เกิดพลังสร้างภูมิคุ้มกัน สร้างเนื้อเยื่อ สร้างอะไร อะไร ขึ้นมาชดเชยส่วนที่สึกหรอจากโรค

ช่วงหนึ่ง ที่เมืองนอกพยายามแก้ปัญหาการติดเชื้อ หลังจากแก้ไขด้วยวิธีต่างๆ แล้ว ก็สรุปว่าสาเหตุหนึ่งมาจากตัวบุคลากร หมอ พยาบาลเองนี่แหละ เวลาไปดูคนไข้ห้องไอซียู คนไข้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำ ต้องใส่เสื้อคลุม ล้างมือทุกครั้ง เราก็ขี้เกียจ.. คนนี้ไม่ได้ติดเชื้อนี่นา เพราะฉะนั้น จากเตียงนี้เราก็ไปเตียงโน้นโดยไม่ล้างมือ ทำให้เชื้อจากรายนี้ไปติดรายโน้นได้

ตอนนั้นเริ่มมีเครื่องไฮเท็คต่างๆ เป็นต้นว่าจะวัดความดันคนไข้ ก็ไม่ต้องใช้พยาบาลเอาเครื่องวัดความดันพันที่แขน แล้วบีบลูกยางวัด เขาเอาเครื่อง monitor ไปติดเอาไว้ แล้วขึ้นมาเป็นกราฟที่จอโทรทัศน์ในห้องพักพยาบาล จะวัดปรอท จะทำอะไร ก็ใช้เครื่องเหล่านี้แทน

เขาเลยสร้างที่พักฟื้นคนไข้เป็นห้องกระจกใส ไม่ใช้พยาบาลวัดปรอท จับชีพจร หรือทำอะไรอย่างนี้แล้ว คนไข้อยู่ในห้องที่ได้รับการฆ่าเชื้ออย่างดี ไม่มีใครเข้าไปข้องแวะ คนไข้มองเห็นข้างนอกได้ ญาติมาเยี่ยมก็เข้าไปจนกระทั่งชิดกระจก เตียงก็เลื่อนมา ทำให้สามารถเอามือเหมือนมาสัมผัสกัน เพียงแต่มีกระจกใสคั่นอยู่ เวลาจะพูดก็พูดผ่าน inter-com ถึงกันได้อย่างสะดวกสบาย

ผลปรากฏว่า คนไข้ไม่มีไข้ ไม่มีการติดเชื้อ แต่อาการที่จะดีขึ้น กลับเหมือนไม่มีผล ถ้าเป็นมะเร็งหรือโรคเลือดเรื้อรัง ก็มีแต่ทรงแล้วทรุดลงไป .. ทรงแล้วทรุดลงไป หรือคนไข้ผ่าตัด พอผ่าตัดเสร็จทุกอย่างดีหมด ถึงกำหนดตัดไหม ตัดไหมเสร็จให้กลับบ้าน กลับบ้านไปได้วันสองวัน แผลแยกบ้าง หรือมีโรคแทรกซ้อนกลับมา ซึ่งก็ไม่เข้าใจเลย

เขากลับมาใช้วิธีเดิม คือให้พยาบาลวัดปรอท วัดความดัน เช็ดเนื้อเช็ดตัว พูดคุยกัน ญาติเข้าไปเยี่ยมได้ ไม่ต้องมีกระจกกั้นขวางเอาไว้ ปรากฏว่าอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

เมื่อสัมภาษณ์คนไข้เหล่านี้ เขาบอกว่า พอถูกส่งเข้าไปอยู่ในห้องไร้เชื้อ จิตใจก็ไประแวงว่า ตัวเองคงเป็นโรคร้ายแรง จนกระทั่งหมอกับพยาบาลไม่กล้าบอกความจริง และโรคคงระบาดได้ จึงไม่ยอมให้มีใครมาถูกเนื้อต้องตัวเขาเลย ลูกสามีภรรยาก็เข้ามาไม่ได้ แล้วเขาจะมีชีวิตอยู่ไปทำไม

ใจของคนเราที่ปรุงคิดไปต่างๆ นานา แล้วรู้สึกว่า เราไม่เป็นที่ปรารถนาของสังคม ก็เลยไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม การมีชีวิตอยู่นี่เพราะเรารู้สึกว่าเรารักผู้คนรอบข้าง เราเป็นที่รักของบุคคลเหล่านั้น เป็นความรู้สึกร่วมกัน คือเราก็รักเขา เขาก็รักเรา เราอยากให้เขาอยู่กับเรา เขาก็อยากให้เราอยู่กับเขา

เมื่อมีความรู้สึกผูกพันยึดเหนี่ยวกันอยู่อย่างนี้ เรามีคุณค่า มันก็ทำให้เราอยากอยู่ต่อไป ความอยากที่จะอยู่ต่อไปนี้ มีผลกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน มีผลให้ร่างกายดูดซึมอาหารเข้าไปสร้างเป็นเนื้อเยื่อเป็นกำลังขึ้นมาทดแทนส่วนที่เป็นโรคแล้วทรุดโทรมไป

เมื่อเป็นอย่างนี้ ยาหรืออะไรที่ให้เข้าไป ก็เหมือนมีฤทธิ์วิเศษ ได้เข้าไปปุ๊บ อาการดีขึ้นมาทัน

ตาเห็น แต่จริงๆ มันไม่ใช่ยาอย่างเดียว มันมาจากน้ำใจ

สมัยที่ดิฉันยังเป็นนักเรียนแพทย์ เรามียาตำรับพิเศษอันหนึ่ง ใช้ชื่อย่อว่า TLC คือ Tender, Loving, Care ตำราบอก ไม่ว่าคนไข้จะได้ยาอะไร อย่าลืมเติม TLC ไปด้วย คือให้จิตใจของเราอ่อนโยน รักใคร่เอื้อเฟื้ออาทรต่อคนไข้ เขาจะได้อบอุ่นใจว่าพยาบาลสนใจใส่ใจอาการของเขา ทำให้มีกำลังใจที่จะฟื้นตัวขึ้นมา เมื่อระลึกนึกอย่างนี้ งานพยาบาลของเราก็จะมีคุณค่าเต็มเม็ดเต็มหน่วย

มีคำกล่าวไว้ว่า โรคบางโรค รักษาก็หายไม่รักษาก็หาย เพราะภูมิคุ้มกันของคนเรา ปรับสภาพร่างกายให้หายเป็นปกติดีขึ้นมาเองได้ โรคบางโรครักษาก็ตายไม่รักษาก็ตาย เพราะฉะนั้น ก็เหลือโรคอีกบางโรคเท่านั้น ที่ถ้าไม่รักษาก็ตาย รักษาจึงจะหาย ส่วนนิดเดียวเท่านั้น ที่ยาไปมีผล

แต่ไม่ว่าจะเป็นโรคชนิดไหนก็ตาม ถ้าเราเอาใจของเราไปรักใคร่อ่อนโยนกับเขา ดูแลเอื้ออาทรให้เขาชื่นอกชื่นใจ ถึงเขาจะหายหรือจะตาย จิตใจเขามีความสุข รับสภาวะนั้นด้วยความเต็มใจ จิตใจที่

ถึงจะตายก็ตายอย่างเป็นสุข ทำให้เราปลอดภัย

จิตใจคนบางคนตายไปด้วยความรู้สึกว่า.. โธ่เอ๊ย.. รู้อย่างนี้ ฉันไม่มาเจอะเจอพยาบาลพวกนี้ หมอพวกนี้หรอก ถ้าไปเจอคนอื่นฉันคงรอด หรือญาติเขารู้สึกอย่างนี้ เราจะเป็นอย่างไร

ถึงความเป็นจริงเราทำดีที่สุด คนไข้มีเหตุว่าจะต้องตายก็จริง เขาก็จองเวรกับเรา บอกลูกบอกหลานว่า ..นี่นะ ไอ้คนนี้นะ ตระกูลนี้นะ อย่าให้เหยียบเข้ามาเป็นอันขาด ห้ามต้อนรับ.. หรือดีไม่ดี.. มีทางที่จะทำให้ทุกข์เดือดร้อนยังไง ให้ทำทุกรูปแบบ เราก็.. อยู่ดีไม่ว่าดี หาเรื่องให้คนมาผูกเวรโดยเปล่าประโยชน์ ทำให้ชีวิตทุกข์เดือดร้อน เพราะฉะนั้น อย่าทำ

ใจคนเรายากที่จะหยั่งถึง เรารู้ไม่ได้ ทำนองทำคุณบูชาโทษ เราว่าเราทำดีกับเขา แต่ใจเขาไปแปลอีกอย่างหนึ่ง เหมือนนิทาน ลูกหมีกับลูกปลาเป็นเพื่อนกัน ลูกหมีเป็นสัตว์เลือดอุ่น แม่สอนเอาไว้ว่า หนาวขึ้นมานี่ ลูกไปหากิ่งไม้แห้งๆ มาก่อไฟผิง ลูกจะได้สบาย อยู่ได้

วันหนึ่งแม่ออกไปหากิน ลูกหมีหนาวจนจะแข็งตาย นึกได้ว่า แม่บอกให้ก่อไฟผิง มันก็จัดแจงหากิ่งไม้แห้งๆ มาก่อไฟ ผิงแล้วรู้สึกสบายขึ้น ก็ไม่หนาวกระไรนัก

มันชักสนุก ขยับไปตรงโน้นตรงนี้ มองโน่นมองนี่ อ้าว..ลูกปลาเพื่อนเราแช่อยู่ในน้ำ อยู่กับโขดหินตื้นๆ นอนนิ่งไม่กระดุกกระดิกเลย น่ากลัวหนาวจวนจะแข็งตายอยู่แล้ว มันก็คิดประสาหมี เมื่อกี้เราอยู่บนบก ยังหนาวจนเข้าไปถึงกระดูกแน่ะ แล้วนี่ลูกปลาแช่อยู่ในน้ำอีก มันจะหนาวเข้าไส้แค่ไหน

แม่สอนลูกหมีเอาไว้ว่า มีอะไรอย่าหวงแหนเห็นแก่ตัว เอาไว้เป็นของเราแต่คนเดียว คนเราต้องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีของดีอะไรก็ต้องแบ่งปันให้เพื่อน ลูกหมีเป็นเด็กดี แม่ว่าอย่างนั้นก็จัดแจงไปหากิ่งไม้แห้งๆ มาทำให้กองไฟยาวขึ้น แล้วไปช้อนเอาลูกปลาขึ้นมาผิงไฟด้วยกัน

ในความรู้สึกของลูกหมี มันภูมิใจตัวเองว่าวันนี้แม่ต้องสรรเสริญว่าเราเป็นเด็กดี แม่ไม่อยู่ก็เชื่อฟังแม่ ไม่ได้ทำดีแต่ต่อหน้า ลูกปลาก็คงจะรักเรา เพราะเรามาช่วยให้ได้ผิงไฟอุ่นขึ้น

ลูกหมีไม่รู้ว่าลูกปลาขึ้นจากน้ำไม่ได้ ไม่ว่าจะหนาวจนผิวน้ำข้างบนกลายเป็นน้ำแข็งก็ตาม ปลาก็ยังอยู่ในน้ำได้ เพราะน้ำข้างใต้จะไม่มีวันแข็งตัว ไม่อย่างนั้นสัตว์น้ำก็ตายหมด

ลูกปลาก็ตกใจ นี่เราไปทำอะไรให้หมีเพื่อนเราโกรธ จนกระทั่งผูกใจเจ็บ พอเราเผลอ หมีถึงจะเอาเรามาปิ้งกินอย่างนี้

เราก็จะมีเรื่องทำนองนี้เหมือนกัน เราตั้งใจดูแลเขาอย่างดีเต็มที่ แต่เขากลับคิดไปว่า เราจะเอาเขาไปปิ้งกินแท้ๆ เลย เขาก็จองเวรเรา

บางทีเราเหนื่อยจากการดูแลคนไข้อย่างดี แต่ญาติอยากให้เรามาพูดเล่าอาการคนไข้ให้ฟัง เราก็มีคนไข้หนักคนโน้นคนนี้ ก็บอกเดี๋ยวก่อน เดี๋ยวก่อน เขาเลยไปคิดว่าเรารังเกียจ เห็นว่าเขายากจนเลยไม่ดูแลเท่ารายโน้น ตกลงเขาก็จองเวรกับเราเข้าไปแล้ว ..นี่ถ้าไปที่อื่น ญาติเรารอดแน่ๆ มาเจอพยาบาลอย่างนี้หมออย่างนี้เข้าเลยทำให้ญาติเราตาย มันก็เลยเหมือนลูกหมีกับลูกปลา

เรารู้ธรรมชาติของใจแล้วว่า มันคิดไปไม่มีฝั่งมีฝา แล้วยึดผิดเห็นผิดไปตามแต่ใจจะคิดไปได้

เราก็ต้องระมัดระวังเอาไว้ อย่าให้เกิดเป็นหนี้เป็นสินขึ้นเป็นอันขาด หรืออย่าให้กิริยาวาจาของคนไข้มาทำให้เราเลี้ยวผิดทางไป

เหมือนสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุองค์หนึ่งชื่อพระจักขุบาล พอเข้าพรรษาพระจักขุบาลมีความเพียรสูง อยากภาวนาให้ดี เลยตั้งจิตอธิษฐานว่าตลอดพรรษานี้ ๓ เดือน เราจะอยู่แต่ในอิริยาบถยืน เดิน หรือนั่ง ไม่เอาหลังนาบลงไปกับพื้นนอนเป็นอันขาด จะเร่งความเพียร อธิษฐานแล้วเกิดตาเป็นแผลขึ้นมา

โยมอุปัฏฐากไปพาหมอมีชื่อเสียงมาตรวจดูอาการ แล้วทำยาให้ขวดหนึ่ง บอกว่า ถ้าพระจักขุบาลหยอดตามที่สั่ง หมดยาขวดนี้ ตาจะหายเป็นปกติ หมอบอกว่าเวลาหยอดตา ต้องลงนอนแล้วหยอด หยอดเสร็จก็นอนนิ่งๆ กลอกตาไปมา ให้น้ำยากระจายไปทั่วตา สัก ๑๐ นาทีแล้วจึงลุกขึ้นทำอะไรตามปกติได้

พระจักขุบาลก็หนักใจ เพราะเพิ่งอธิษฐานตั้งมั่นเอาไว้ว่า จะไม่นอนตลอดพรรษานี้ แล้วอยู่ดีๆ จะห่วงหวงตาจนกระทั่งทิ้งคำสัตย์เชียวหรือ ในที่สุด

พระจักขุบาลก็เลือกคำสัตย์ .. ไม่ได้ เราเป็นพระ เป็นลูกผู้ชาย เป็นคนจริง เมื่อตั้งคำสัตย์แล้วต้องยอมตาย ตาจะบอดก็ยอม ดีกว่าเสียสัจจะ..

พระจักขุบาลหยอดตาตามที่โยมอุปัฏฐากมีจิตเมตตา แต่นั่งหงายคอขึ้นแล้วหยอด ยาก็ออกฤทธิ์ไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย พอยาหมดขวดโยมอุปัฏฐากพาหมอมาตรวจ ก็รู้ว่าพระจักขุบาลดื้อดึงไม่ทำตามคำสั่ง ความจริงหมอจะทำยาให้อีกขวดหนึ่งก็ได้ แต่หมอกลัวเสียชื่อ เพราะปกติหยอดยาหนึ่งขวดจะหายขาด ผู้คนกำลังนิยมเลื่อมใส ถ้าทำยาอีกขวดหนึ่งพระจักขุบาลจึงหาย คนจะร่ำลือว่าฝีมือหมอไม่แน่เสียแล้ว ยาขวดเดียวไม่หายอย่างปากว่า

หมอเลยปฏิเสธ ไม่ยอมรักษาพระจักขุบาลต่อไป ในที่สุดตาพระจักขุบาลก็บอด พร้อมๆ กับที่ตาท่านบอด ผลของความตั้งใจเพียรภาวนาก็ชำระใจท่านจนบรรลุอรหัตตผล พวกชาวบ้านสงสัย ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า พระจักขุบาลเป็นคนดี ปฏิบัติดี จนกระทั่งใจบริสุทธิ์เป็นพระอรหันต์ แล้วทำไมถึงต้องตาบอด

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า เป็นคนละเรื่องกัน เรื่องของใจที่เป็น พลังรู้ ก็เป็นเรื่องของใจ เรื่องของกายนั้นเป็นเหมือนกับเศษหนี้ กองหนี้ ก้อนหนี้ ก็ต้องชดใช้กันไปตามอดีตเหตุที่มีมา

ในชาติภพหนึ่ง พระจักขุบาลเป็นหมอตาที่มีชื่อเสียงมาก ปรุงยาให้ไปหยอดแล้ว คนไข้จะต้องตากลับใส มองเห็นชัดเจนดีทั้งนั้น พระจักขุบาลบอกไว้ว่า คนไข้คนไหนเอายาไปหยอด ถ้าไม่หายท่านให้ฟรีไม่คิดค่ารักษา เมื่อหายแล้วจึงคิดราคาค่ารักษากัน

มีเศรษฐินีแก่คนหนึ่ง เป็นคนขี้เหนียว ตาฟางเริ่มจะบอดแล้ว ลูกหลานพาไปหาพระจักขุบาล พระจักขุบาลก็ทำยาให้ เศรษฐินีเอาไปหยอดแล้วตาก็ค่อยๆ ใสขึ้น จนกระทั่งเห็นเป็นปกติ แต่เพราะแกขี้โลภรู้มากเอาเปรียบ เมื่อกลับไปให้พระจักขุ-บาลตรวจดู พอพระจักขุบาลถามว่าเป็นยังไง แกกลับบอกว่า ตายังฟางอยู่ ไม่ดี

พระจักขุบาลก็แค้นใจ เพราะตรวจรู้ว่ายาของตัวออกฤทธิ์ดีแล้ว แต่เศรษฐินีจะโกง ไม่ยอมเสียค่ารักษา พระจักขุบาลเลยบันดาลโทสะ.. เวลา

ที่เราไม่มีภูมิคุ้มกัน เมื่อไปเจอเอาคนร้ายเข้า เราก็เลยร้ายตอบ.. พระจักขุบาลย้ำถาม ..แน่นะ ตาไม่ดีขึ้น ยังฟางเหมือนเดิม.. เศรษฐินีก็ยืนยัน ใช่ ยังฟางเหมือนเดิม

ท่านเลยไปปรุงยาขึ้นมาอีกขนานหนึ่ง ให้เศรษฐินีเอากลับไปหยอด เมื่อหยอดแล้ว ตาที่ใสดีก็ค่อยๆ ฝ้าฟางลง ฝ้าฟางลง จนในที่สุดก็ตาบอดจริงๆ ด้วยบุพกรรมอันนี้ พระพุทธเจ้าตรัส เราทำเหตุอย่างไหนไว้ ผลอย่างนั้นก็ตามเรามาเป็นเงาตามตัว พระจักขุบาลเลยรับผลในชาติภพนี้ทำให้ตาบอด

พระพุทธเจ้าทรงเน้นว่า อะไรที่เราทำ ไม่ได้ทำไปเพื่อให้คนเขาชื่นชมกับเรา หรือทำไปเพื่อให้โลกนี้เห็นคุณค่า แต่ให้เราทำ *สุดสติกำลัง ความสามารถ ทิศทางถูกต้อง* เป็นปัญญาเห็นชอบ เพื่อปกป้องตัวของเราเอาไว้ ไม่ว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้น เราจะตกไปที่ถิ่นไหนก็ตาม จะได้คุ้มครองตัวให้ปลอดภัย จากกรรมเวรที่จะตามมาทำให้เราทุกข์เดือดร้อน

ถ้าเราไม่ก่อหนี้ มีแต่เสบียง มีแต่คุณงามความดี ถึงจะตกไปที่ไหน เราก็คุ้มครองตัวรอดปลอดภัย ใจผาสุกร่มเย็น

แต่ถ้าเราทำเพราะแค้นเขา หาโอกาสแกล้งเขา โลภ คิดยอกย้อนซ่อนเงื่อน เอาสิ่งที่เป็นของเขามาเป็นประโยชน์เรา ใจที่เป็นธรรมชาติธาตุรู้ รู้ผิดชอบชั่วดี เป็นเหมือนกับยมบาลคอยจดบัญชีเอาไว้ แล้วเผลอๆ มันก็ทำให้เราสะดุ้งขึ้นมาว่า เอ๊ะ.. ใครจะรู้ใครจะเห็น จะมาตามล้างแค้นเราหรือเปล่า

ที่เคยกินอิ่มนอนหลับสบาย ๆ เราก็เริ่มประสาท นอนไม่หลับ วิตกกังวล เพราะใจสิ่งมีชีวิตส่วนที่อยู่ลึก เป็นใจไร้สำนึกนั้น รู้ เห็น จดจำ ทุกอย่างของตัวเองไว้ เหมือนกับบันทึกของยมบาล

ส่วนจิตสำนึกที่คิดได้ตื้นๆ ตามปัญญาที่ไม่รู้แจ้งแทงทะลุตลอด รู้มากเห็นแก่ตัว เป็นไปตามผัสสะตามความโกรธอย่างพระจักขุบาล ทั้งๆ ที่ตัวเองเป็นหมอดีวิเศษ แต่คนไข้อยากมาลูบคม เสียศักดิ์ศรี เพราะฉะนั้น ต้องสั่งสอนมัน แต่แทนที่สั่งสอนแล้วจะได้ดีมีสุข เรากลับมีหนี้ติดตามตัวมา ทำให้วันหนึ่งเราเองต้องตาบอด จะได้รู้ว่า การตาบอด

ทุกข์เดือดร้อนอย่างไรบ้าง

พระจักขุบาลโชคดี พากเพียรทำจนกระทั่งใจสิ้นเงาสิ้นข้อสงสัยแล้ว จึงยอมรับว่า เมื่อเราไปทำเขาไว้ เราก็ต้องใช้หนี้ ท่านก็ไม่ทุกข์เดือดร้อน ถ้าเป็นเรา..เรา ตาบอดขึ้นมา เราคงคร่ำครวญว่า โอ๊ย..ไปทำกรรมอะไร ทำไมถึงจะต้องมาตาบอด ใจก็ร้อนรุ่มทุกข์เดือดร้อน

การมาศึกษาให้รู้ธัมมะ ก็เพื่อมีปัญญาเห็นชอบ ที่เป็นเหมือนแสงสว่างส่องทิศทาง หรือเป็นเหมือนเข็มทิศ ที่ช่วยให้ไม่ว่าเราจะไปหลงอยู่ในป่าดงที่ไหนก็ตาม พอเอาเข็มทิศมาส่อง ก็รู้ว่าจะตีทิศไปทางไหน ถึงจะหาทางออกรอดปลอดภัยไปได้

การจะมีเข็มทิศดี มีปัญญาเป็นแสงส่องทางได้ ก็ต้องฝึกจากทุกเวลานาทีที่ลืมตาตื่นอยู่ในชีวิตประจำวัน มีอะไรมากระทบใจ เราไม่ได้อย่างใจ ก็ถามตัวเองว่า ถ้าไม่ได้อย่างใจ เหมือนพระจักขุบาลไม่ได้อย่างใจกับเศรษฐีนีขี้เหนียว แล้วเอาตามความแค้นไปทำให้เขาตาบอด เราจะมีความสุขไหม

ใจก็ไม่มีความสุข อารมณ์ดีขึ้นมาก็จะคิดว่าเราทำเกินเหตุไปนะ ทำไมถึงต้องสั่งสอนดุร้ายถึงแค่

นี้เล่า ใจเกิดขี้สนิม ทุกข์เดือดร้อน

ถ้าไม่มีทิศทาง เราไม่ฝึกใจไว้อย่างนี้ มีอะไรมากระทบ ถ้าเรื่องดีเราก็ปลิวเหมือนว่าวติดลมไป ดีอกดีใจ ไม่มีภูมิคุ้มกันตัวเอง มีอะไรมากระทบใหม่ เราหงุดหงิดไม่ได้อย่างใจ ใจก็ฟุบแฟบจนกระทั่งจมดินไป

ใจของเราพุ่งขึ้นพุ่งลง ดีใจก็ดีใจจนกระทั่งไม่มีสติ เสียใจก็เสียใจจนคิดไม่ออกว่าจะแก้ไขอย่างไรบ้าง ใจนี้ก็เป็นใจที่วูบๆ วาบๆ ใครอยู่ใกล้ก็กลัว เพราะไม่รู้อารมณ์ของเราจะออกหัวหรือออกก้อย ถ้ากำลังอารมณ์ดี เขามาพูดอะไรก็เป็นดีไปทั้งนั้น แต่ถ้ากำลังอารมณ์เสีย ทั้งๆ ที่เขามาพูดเหมือนเมื่อคราวก่อนที่เราชมว่าใช้ได้ เราก็โกรธเขาเป็นวรรคเป็นเวร

คนที่อารมณ์วูบขึ้นวาบลงอย่างนี้ ใครอยู่ใกล้ชิดก็ไม่ชอบทั้งนั้น นึกถึงเรามีเจ้านายที่.. เอ.. วันนี้จะอารมณ์ดีหรืออารมณ์เสียนะ ไม่มีเหตุจำเป็นเราไม่อยากเข้าใกล้เลย

ทำอย่างไรเราถึงจะรู้วิธีประคองใจ ไม่ว่าเราจะเป็นอะไร เราพอใจ เราเป็นสุขกับมัน

มีเรื่องเล่าถึงเสมียนจัตวาคนหนึ่ง ในสมัยที่จอมพล ป. ท่านเป็นนายกรัฐมนตรี เสมียนคนนี้พูดกับใครๆ ว่า เขาโชคดีเหลือเกินที่เป็นเสมียนจัตวา เขาสงสารท่านจอมพลที่ไม่โชคดีอย่างเขา เสียงไปเข้าหูท่านจอมพลว่า เสมียนนักการเดินหนังสือหน้าห้องบังอาจคุยว่าตัวเขาโชคดี แล้วสงสารท่านจอมพล

วันหนึ่ง นักการคนนี้เอาหนังสือมาส่ง ท่านจอมพลก็ถามว่า เจ้าใช่ไหมที่เป็นคนบอกว่าเจ้าโชคดีแล้วสงสารฉัน

นักการก็รับ .. ใช่ครับ

จอมพลซักต่อ เจ้ามีเหตุผลอะไร ไหนลองอธิบายให้ฟังซิ

นักการอธิบาย ท่านคิดดูสิครับ ท่านเป็นจอมพล ถึงทำดีแค่ไหน ก็ไม่มียศเหนือจอมพลขึ้นไปอีกแล้ว ตกลงท่านทำเท่าไหร่ๆ.. เซ็ง.. เพราะติดเพดานแล้ว ท่านก็ยังเป็นนายกฯ อีก แล้วจะเลื่อนตำแหน่งไปเป็นอะไรให้ใหญ่กว่านายกฯ ได้ ผมเป็นท่าน ผมเซ็งตายเลย ไม่รู้จะทำไปทำไม ทำไปก็แค่นั้น

ผมทำไมจะไม่โชคดี ผมเพิ่งเป็นเสมียนจัตวา ทำแล้วผมก็ได้เป็นเสมียนตรี เสมียนโท เสมียนเอก เพราะฉะนั้น ผมมีความหวังทุกวันเลย ว่าทำแล้วผมมีทางก้าวหน้า แล้วท่านยังไม่ว่าผมโชคดีกว่าท่านอีกรึขอรับ

เขาเป็นคนคิดดีคิดชอบ รู้จักประคองใจว่า ตูเป็นเสมียนจัตวา หนทางนี้ยังกว้างขวางที่จะไต่เต้าขึ้นไป ขณะที่คนโดยมากกลับคิดว่า ทำไมตูต้องเกิดมาเป็นเสมียนจัตวา มาเป็นนักการ เดินหนังสือดักดาน ทำบุญอะไรตูถึงจะได้เป็นจอมพลกับเขาบ้าง

คนเราโดยมากใจมักคิดทำนองนี้ แทนที่จะมีมุทิตา ชื่นชมกับความมีโชคของคนอื่น เราก็ไปเบียดเบียนตัวเอง.. ไม่ยุติธรรม ทำไมไม่ให้ตูเป็นอย่างเขาบ้าง

เราอยากเป็นอย่างเขา แต่ไม่คิดประกอบเหตุที่ดีอย่างนั้น เราต้องรู้วิธีคิด มีแยบคายอุบายที่จะประคองให้ใจของเรามีกำลัง แล้วอิ่มเต็มพอใจกับสิ่งที่เรามีเราเป็น จะได้ขวนขวายก่อร่างสร้างตัวของเราขึ้นมา วันหนึ่งเราก็ไปถึงจุดที่เราเคยเห็นคนอื่นเขาเป็นได้ เพราะ *ไม่มีอะไรยากเกินความเพียร*

พยายามของมนุษย์ ไปได้

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า ใจนี้มีศักยภาพ ใจ*เป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ* เมื่อเห็นอย่างนี้ ถ้ากำลังหงุดหงิด หดหู่ท้อถอยกับชีวิต เราจะได้นั่งลงแล้วศึกษาให้เห็นสาเหตุว่า ตรงไหนที่เป็นพิษ เราจะได้แก้ไขเสีย เอาปัญญาเห็นชอบไปชะล้าง ให้เกิดความคิดถูกความคิดชอบ แล้วทำให้ใจของเรามีความภูมิใจว่า *เราโชคดีนะที่เป็นเรา*

ครั้งหนึ่ง มีคุณหมอดมยาที่เป็นผู้ดูแลดมยาเศรษฐีภูเก็ต เพื่อผ่าตัด จนท่านหายเรียบร้อยดีแล้ว ท่านตอบแทนบุญคุณของคุณหมอ ด้วยการเชิญไปพักผ่อนที่ภูเก็ต คุณหมอเคยคิดว่า ตูทำงานมาเหนื่อยยาก ไม่เห็นจะร่ำจะรวย เศรษฐีพวกนี้ทำไมจึงรวยล้นฟ้า พอท่านเศรษฐีเชิญ คุณหมอว่า เออ.. ดี เลยลาพักร้อน ไปอยู่อย่างเศรษฐีสักอาทิตย์หนึ่ง

ไปได้ ๓ วันเท่านั้น คุณหมอบินกลับมาแล้ว พวกลูกศิษย์ก็ซักถามว่า ทำไมอาจารย์ถึงรีบกลับล่ะ

อาจารย์อรรถาธิบาย ฉันเลิกอิจฉาเศรษฐีพวกนี้แล้ว.. ทำไมน่ะหรือ แต่ก่อนนั้นเคยคิดว่า ถ้ารวยอย่างพวกนี้ คงมีความสุขระเบิดเลย ที่ไหน

ได้ล่ะ จะไปไหนที ทั้งๆ ที่รถก็หรูหรายี่ห้อแพงลิบลิ่ว แต่ต้องมีมือปืนเอาปืนพาดตักนั่งไปด้วย เพราะต้องคุ้มกัน ไม่รู้ว่าจะมีใครมาแอบฆ่าหรือทำร้ายเมื่อไร

อาจารย์เลยหมดอารมณ์อยากเที่ยว เพราะไม่ว่าจะไปไหน ต้องมีมือปืนจังก้านั่งขนาบไปด้วยทั้งฝั่งตรงกันข้ามอีกต่างหาก ท่านว่า ถ้ามันยิงเปรี้ยงแล้วเราตายไปเลย ท่านไม่ว่า คนเราเกิดมาก็ต้องตายทั้งนั้น แต่กลัวมือมันไม่แม่น ตายไม่ตายแต่กลายเป็นพรหมลูกฟัก ขยับเขยื้อนไปมาไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ แล้วก็ไม่รู้ว่าใครจะเอื้อเอ็นดูเรา ดูแลจนกระทั่งเราตาย หรือจะถูกลืมถูกทิ้งให้นอนจมอุจจาระปัสสาวะ ช่วยตัวเองไม่ได้

ท่านเลยไม่เอาแล้ว ไม่เสี่ยง ๓ วันพอแล้ว ตั้งแต่นั้นมา ท่านก็เห็นว่า การเป็นตัวท่านนี่เป็นความสบายใจความพอใจแล้ว ถ้าใจของใครเห็นตรงจุดนี้ได้ก็ดี มันจะทำให้เรามีกำลังใจ ใจที่จะไปมองข้างนอก เปรียบเทียบกับคนโน้นคนนี้ แล้วไปอิจฉาตาร้อนเขา เอามาทับถมตัวเองให้ทุกข์เดือดร้อน .. ทำไมฉันถึงไม่เป็นอย่างเขาบ้างนะ.. ก็หมดไป

เมื่อใจทุกข์แล้ว ทิศทางก็ผิด แทนที่เราจะคิดว่า การที่เขามี เขาทำอย่างไรเขาถึงมี เราไม่ทันได้คิดว่าเขาทำอย่างไรเขาถึงได้มี เราคิดแต่เพียงว่าเราเหนื่อยยาก เราทำดี แล้วทำไมเราถึงไม่มี เราไม่ได้คิดประกอบที่เหตุ แก้ไขที่เหตุ

ธัมมะสอนเราว่า ถ้าอยากได้อะไร เราอยากกินมะม่วง เราก็ไปเลือกเม็ดพันธุ์มะม่วงที่เราชอบเราอยาก เราอยากกินมะม่วงน้ำดอกไม้ ก็ไปหาเม็ดพันธุ์น้ำดอกไม้อย่างดี จะเอาพันธุ์ที่ปีหนึ่งออกลูกหนหนึ่ง หรือเอาอย่างทวายที่ออกลูกตลอดทั้งปีก็ไปเลือกคัดมาให้เป็นที่ถูกใจ

เราจัดแจงหาปุ๋ยมา เตรียมที่ให้ดี เอาเม็ดน้ำดอกไม้นั้นปลูกลงไป ธัมมะสอนให้ทำอย่างนี้ *อยากได้อะไร* ลงมือ *ประกอบเหตุ* ที่จะให้เกิดผลอย่างที่ต้องการ ถ้าลืมธัมมะ เราก็ไปวิธีลัดตามที่กิเลสมันหลอก มันจะหลอกว่า บ้านนั้นเขาปลูกน้ำดอกไม้เอาไว้ เราคอยเมื่อไรเขาเผลอ เราไปขโมยเด็ดของเขามา

เมื่อเป็นอย่างนั้น ถ้าโชคดีเราไปเด็ดมา เขาจับไม่ได้ เราก็ได้น้ำดอกไม้กิน แต่.. ถึงเราได้กิน

ใจก็ไม่มีความสุข เพราะคอยหวาดผวาว่า ใครจะรู้ ใครจะเห็นใครจะปากเบาไปบอกเจ้าของ เจ้าของจะแค้น มาตีหัวเรา หรือเอาปืนมายิงเราหรือเปล่า

เพราะประกอบเหตุไม่ดีเอาไว้ ทั้งๆ ที่ได้กินน้ำดอกไม้ แต่ก็กินไปด้วยความรู้สึกกระวนกระวายกังวลไปหมด

มันก็เหมือนกับการดำเนินชีวิต เราอยากรวย เรารวยได้ เมื่อทำมาหากินด้วยสุจริต เงินเดือนไม่พอ เราหาลำไพ่พิเศษที่สุจริตเป็นสัมมาอาชีพ ไม่ใช่คิดรวยวิธีลัด หรือเป็นนักพนันเสี่ยงโชคเอา

มีอาจารย์ท่านหนึ่งพักร้อน พาครอบครัวไปเที่ยวปักษ์ใต้ เช้าวันหนึ่ง อาจารย์พาภรรยากับลูกเดินจะข้ามถนนไปอีกฝั่งหนึ่ง มีเด็กหนุ่มมาสะกิด.. พี่ครับ ช่วยถือซองนี้ไปให้เพื่อนผมที่ยืนอยู่ฝั่งโน้นหน่อยครับ ซองก็แบนๆ เล็กๆ ไอ้หนุ่มก็กำยำล่ำสันยังไงๆ เดินถือซองไปเองก็ไหว ระยะทางไม่ถึง ๑๐ ก้าว เขายังกระซิบบอกอาจารย์อีกว่า ถ้าส่งให้เพื่อนผมฝั่งโน้นแล้ว เขาจะให้ค่าบริการห้าพันบาทครับ

เมื่อได้ฟังใจก็นึกสงสัยว่า ต้องเป็นของผิดกฎหมายถึงให้เราตั้งห้าพัน แต่อีกใจที่มีความโลภ

ครอบครองอยู่ ทำให้เหลียวซ้ายแลขวา ไม่เห็นมีตำรวจ ไม่เห็นมีอะไรผิดปกติ มือก็ยื่นออกไปรับโดยไม่ทันรู้ตัว ความโลภในใจเป็นแรงพากายขับเคลื่อนไปแล้ว ทั้งที่แวบแรกก็มีทิศทางถูกต้อง รู้แล้วว่ามันไม่ชอบมาพากล อาจจะผิดกฎหมาย

ใจที่ไม่แน่วแน่เห็นทิศทางเที่ยงตรง มันแพ้รู้ตัวเอง ตกลงมือก็เอื้อมไปรับ เดินข้ามถนนไป ขณะกำลังจะส่งให้เด็กฝั่งข้างโน้น ก็มีเจ้าหน้าที่นอกเครื่องแบบเข้ามาแสดงหมาย และจับมืออาจารย์พร้อมกับซองนั้นเอาไว้ ทั้งเด็กฝั่งนี้ฝั่งโน้นหายเป็นอากาศธาตุไปหมด

ตำรวจแกะซองออกดู ก็เป็นผงขาวจริงๆ ของกลางหลักฐานอยู่ในมือ ตำรวจเลยจับไปใส่คุกไว้เพื่อดำเนินคดี อาจารย์ก็โวยวายว่า คุณตำรวจดูสิ เด็กฝั่งนี้ต่างหากตัวการ ตำรวจก็ถาม ไหนล่ะครับ เด็กฝั่งนี้ฝั่งโน้น ไม่มีเลย มีแต่อาจารย์กับของแถม คือ ห่อผงขาวในมือ พิมพ์ลายนิ้วมือก็ลายมืออาจารย์

มิใยอาจารย์จะปฏิเสธไม่รู้เรื่อง ภรรยาจะเป็นพยาน ตำรวจก็ไม่ฟังเสียง

ใจที่ไม่มีทิศทางถูกต้อง ไม่คิดทำในสิ่งเหมาะควรเป็นสัมมาอาชีพ ทำไปตามความอยาก คือเวลาทำจะมองแต่ด้านเดียว.. ใกล้นิดเดียวแค่นี้ ถนนก็ว่างตลอดปลอดภัย ไม่เห็นมีอันตรายอะไรตรงไหนเลย เสี่ยงเถอะน่า..

ใจของเราชอบพนันอยู่แล้ว.. เสี่ยงเถอะ ตั้งห้าพันแน่ะ จะได้พาลูกพาเมียข้ามไปมาเลย์ ..มันเห็นแต่จะได้อยู่ท่าเดียว แต่ไม่เห็นว่า เคราะห์หามยามซวยถูกจับไปเข้าคุก เอาไหม

ถ้าคิดทันคิดรอบ ถามตัวเองแล้วว่า ถ้าถูกจับเข้าคุกจะเอาไหม กิเลสยังยืนยัน เอาวะ อย่างน้อยที่สุด เราอยากเข้าคุก เขาก็ไม่เอาเราเข้า ถ้าซวยถูกเข้าคุก เราจะไปศึกษาชีวิตในคุกมาเขียนเป็นหนังสือให้ดังระเบิดเลย จะได้รวยกันทีนี้แหละเพราะเป็นหนังสือขายดีติดอันดับ

ถ้าคิดรอบอย่างนี้ ทำไปเลย จะทำอะไรก็ทำไปเลย เพราะเราคิดแล้วทั้งได้ทั้งเสีย สติรับรู้แล้วว่า ถึงเสียเราก็เสี่ยง จะได้ไม่คับแค้นใจภายหลัง ถ้าคิดแต่เพียงว่าห้าพันสบายๆ โดยลืมคิดว่า ถ้าถูกตำรวจจับจะเอาไหม ครั้นต้องเข้าคุกสติก็แตก

ใจเอาแต่คร่ำครวญ.. ทีคนอื่นๆ ทำไมไม่ไปจับ ไอ้ตัวเหตุที่เอามาให้ ทำไมคุณตำรวจไม่ตามจับให้ได้ แล้วมาจับแต่ผม ไม่ยุติธรรม.. ดีไม่ดีโดนข้อหาเพิ่มอีกกระทง ต่อล้อต่อเถียงผู้รักษากฎหมาย เราก็ซวยไปเท่านั้น

ดิฉันเคยประสบมาแล้ว ไม่ใช่ผงขาว ครั้งหนึ่งไปในถิ่นที่ไม่คุ้นเคยกับทางจราจร ก็แปลกใจว่า.. ทำไมรถคันหน้านี่ ทั้งๆ ที่ถนนข้างหน้าก็ว่างก็ยังเหลียวซ้ายแลขวา เหลียวซ้ายแลขวาอยู่นั่นกว่าจะตัดใจหักเลี้ยวขวาไป อีกคันหนึ่งก็ทำอย่างนั้น ดิฉันมองก็ไม่เห็นป้ายห้ามเลี้ยวขวา จึงแล่นอย่างผ่าเผย เมื่อแน่ใจว่าถนนว่างแล้วก็ค่อยๆ เลี้ยวออกไป

ปรากฏว่า คุณตำรวจจราจรโผล่มาชี้ให้ดิฉันดูใต้กิ่งไม้ที่ห้อยลงมา ว่านั่นยังไงครับ ป้ายห้ามเลี้ยวขวา

ดิฉันประท้วง คุณคะ ทำไมคุณไม่กรุณาตัดกิ่งไม้ให้เห็นกระจะ กระจะ ตาหน่อยล่ะคะ แล้วก่อนหน้าดิฉัน ๒ คัน ทำไมคุณไม่จับเขา

คุณตำรวจทำหน้าเคร่ง คุณจะเอาแค่ปรับฝ่าฝืนกฎจราจร หรือคุณจะเอาอีกกระทงหนึ่ง ต่อล้อต่อเถียงผู้รักษากฎหมาย

ดิฉันมึน.. โลกนี้ไม่ยุติธรรมเลย แต่เมื่อมาศึกษาเรื่องของธัมมะแล้ว .. เราคงทำเหตุอะไรอย่างนี้เอาไว้.. นี่โชคดีมีเทวดารักษา ทำชั่วก็ทำไม่ขึ้น จะได้เป็นคนดี ไม่สร้างนิสัยเป็นพิษเป็นภัยกับตัวเอง

กว่าจะคิดอย่างนี้ได้ ดิฉันโกรธคุณจราจรคนนั้นไปตั้งนาน มีอย่างที่ไหนเห็นกันชัดๆ ๒ คันลอยนวลไปได้ แต่พอถึงดิฉันขู่เข็ญเอาสารพัด ถ้าไม่มีธัมมะในใจมันเป็นอย่างนี้ ทั้งที่เขาก็ไม่ได้ทำอะไรเราเกินเหตุเกินผล เราทำผิดกฎจริงๆ แต่เราเอาตัวไปเปรียบว่า ทีคนก่อนทำไมโชคดีทำได้ แล้วเราก็ไม่ยอมรับความจริง

ถ้ารู้ธัมมะ เข็มทิศของเราเที่ยงตรง เราจะขอบคุณคุณตำรวจ ที่ทำให้พอเราคิดจะเป็นคนไม่ดีเข้าหน่อยหนึ่ง เทวดาก็รักษา ทำให้ทำชั่วไม่ขึ้น เราจะได้ไม่ติดนิสัยไม่ดี มาเป็นพิษเป็นภัยกับตัวเอง ถ้าใจยังไม่มีสติคอยคุ้มครอง ร้อยทั้งร้อยมันต้องเกิดอารมณ์.. คราวนี้เป็นคราวของคุณตำรวจ อย่า

ให้มีคราวหน้านะ ดูจะระมัดระวังให้ดีแล้วฉิวออกไปอย่าง ๒ คันนั่นเลย..

จริงๆ แล้วใครทุกข์เดือดร้อน เราเอง เราติดนิสัยว่า.. เออวะ รู้ว่ากฎ แต่ถ้ามีโอกาสขอให้ได้ฝ่าฝืน มีกฎตรงไหนแล้วฝ่าฝืนได้ แสดงว่าเราแน่เราเก่งจริง เราฝึกตัวเองในทางไม่ถูก แล้วก็ชื่นใจภูมิใจ แต่แท้ที่จริงเรากำลังทำร้ายตัวเรา

ทุกวันนี้มันก็เพราะความเชื่อผิดๆ อย่างนี้ถนนในกรุงเทพฯ นี่ บางวันแทบจะประสาทเลย ยิ่งถ้าฝนพรำๆ เข้าหน่อยหนึ่ง วันหนึ่ง พยาบาลที่ศิริราช บ้านอยู่ถนนบางนาตราด เกือบๆ ถึงบางนาออกจากศิริราชสี่โมงกว่าๆ ไปถึงบ้านเอาตีสี่ ถึงแล้วไม่ต้องทำอะไร รีบล้างหน้าล้างตาเปลี่ยนเสื้อชุดใหม่ขึ้นรถกลับมาทำงานใหม่

มันเป็นวันที่ทุกคนหงุดหงิดโกรธแค้น จนในที่สุดเดี๋ยวนี้เล่าแล้วกลายเป็นเรื่องขบขัน อีกรายหนึ่งโชคดี ออกจากประตูทางออกของที่ทำงานกระดิบๆ อยู่ชั่วโมงครึ่งเพิ่งถึงประตูทางเข้า ซึ่งถ้าเดินก็ ๒ นาทีเท่านั้นเอง เขาก็เลยได้สติ เลี้ยวเข้าประตูทางเข้าไปใหม่ เอารถไปจอดแล้วขึ้นไปโทร-

ศัพท์ถึงที่บ้านว่า.. แม่ วันนี้ไม่กลับบ้านละ พ่อจะนอนที่ที่ทำงานนี่แหละ ถึงยุงกัดก็ช่างมันเถอะ

เขาคิดถูกเลยได้นอน เพราะเพื่อนที่กลับปรากฏว่าตี ๒ บ้าง ตี ๔ บ้างถึงถึงบ้าน ถ้าคนทุกคนคิดว่า อะไรที่เป็นกฎ เราแหกได้ ตูแน่ ตูเก่ง มันก็เลยเป็นอย่างนี้ อะไรต่อมิอะไรเลยยุ่งวุ่นวายไปหมด เพราะใจขาดความถูกต้อง ขาดธัมมะ

ธัมมะเป็นเหมือนกรอบ ที่ทำให้ถึงคนจะมากก็จริง แต่ถ้าเดินตามไปแล้วจะสะดวก ปลอดภัย เป็นวิธีที่สิ้นเปลืองน้อยที่สุด แต่ถ้าเราไม่ร่วมมือ ไปคิดว่า ตูใหญ่ ตูมีกำลัง ตูแน่ เพราะฉะนั้น ตูจะทำอย่างไรก็ต้องได้ดังใจ ทุกคนก็ใหญ่ด้วยกันทั้งนั้น ทุกคนก็มีกำลังทั้งนั้น ตกลงเลยเหยียบเท้าเหยียบข้อต่อกัน วิวาทชกต่อยกันวินาศสันตะโรไป

ถ้าค่อยคิดค่อยทำไปอย่างมีเหตุผล ไตร่ตรองข้อดีข้อเสียตามไป ใจจะเห็นจริงตามตัวอย่างที่ยกมาเล่าให้ฟัง ธัมมะจะช่วยเป็นภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตของเราแต่ละวัน แต่ละวัน

เราไปเปลี่ยนโลกนี้ไม่ได้ เปลี่ยนคนอื่นไม่ได้ แต่เรา *ปรับที่ใจ* ของเรา ให้มีความสุขมีอารมณ์ขัน

กับสภาวะเหล่านี้ได้ เห็นตามเป็นจริง อย่างเรื่องสามีเพื่อน เลิกโกรธเกรี้ยวสาวใช้ที่ย่ำไปบนพื้นจนต้องลงน้ำมันใหม่

ถ้าเขาเกิดอารมณ์ขันพอที่จะเห็นว่า พื้นบ้านเราประทับรอยเท้าสาวใช้ไว้ เหมือนอย่างกับที่ฮอลลีวู้ด ประทับรอยเท้าดารา ก็เก๋ไปอีกแบบหนึ่ง ไม่ต้องเหนื่อยแรงขัดพื้นทำใหม่ คือ อะไรที่เกิดขึ้น ถ้าไม่เหลือบ่ากว่าแรง เราก็ปรับที่ใจเรา เราอยากได้อย่างหนึ่ง แต่ไปได้อีกอย่างหนึ่ง.. เออ ก็ดีไปอีกแบบหนึ่งนะ

ถ้าคิดอย่างนี้เป็น มีอุบายมาประคองใจเอาไว้ ชีวิตก็ไม่หนักหนาสาหัสนัก แต่ถ้าเรา.. ไม่ได้จะเอาอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่เป็นอย่างนี้ก็ข้ามศพกันเท่านั้น.. อะไรเกิดขึ้น เราก็เอาใจไปเป็นเขียง ให้สิ่งที่เกิดขึ้นสับเอาจนเลือดตกยางออก

วันทั้งวัน เรามีแต่โกรธ หงุดหงิด เครียดในใจ จนในที่สุดกระเพาะทะลุ ความดันสูง แล้วใครทุกข์เดือดร้อน ตัวเองทุกข์เดือดร้อน ถ้าเราไปเครียด ไปความดันสูงกับคนไข้ ใครทุกข์เดือดร้อน ดีไม่ดีคนไข้ตายไปเลย

สมมติว่า คนไข้เข้ามามีเหตุที่จะต้องผ่าตัด กำลังผ่าตัดอยู่ เราโกรธหงุดหงิดขึ้นมา ไม่ทำต่อให้เสร็จละ เอาทิ้งไว้อย่างนี้แหละ สั่งสอนมันเสียก่อน หรือเราเห็นแก่อามิสสินจ้าง มีศัลยแพทย์ตบแต่งประกาศรับทำตาสองชั้น โดยตั้งราคาไว้สามพันบาท

มีเด็กผู้หญิงเอาเงินสามพันบาทมาทำตาสองชั้น มีพ่อแม่มาด้วย คุณหมอทำข้างหนึ่งเสร็จเรียบร้อยแล้วบอก สามพันนี่ตาข้างเดียวนะ จะทำอีกข้างด้วยหรือเปล่า คิดดูก็แล้วกัน เสร็จไปข้างหนึ่งแล้ว ยังไงๆ ก็ต้องทำทั้งสองข้างให้ได้ ใครจะคิดทำตาสองชั้นข้างเดียว

คุณหมอเล่นไม้ตาย คือคนไข้ติดอยู่บนเตียงผ่าตัด แล้วบอกว่า สามพันนี่ตาข้างเดียวนะ จะเอาอีกข้างไหม ถ้าจะทำอีกข้าง วางมาเดี๋ยวนี้อีกสามพัน พ่อแม่ก็แย่เลย ต้องจำยอมรูดข้าวของทั้งหมดที่มีอยู่ในตัว เพื่อให้ลูกได้มีตาสองชั้นทั้งสองข้าง ใจใดไม่มีทิศทาง ไม่มีธัมมะ มันทำได้อย่างนี้

ความจริงแล้ว เขาจะต้องบอกว่า ทำตาสองชั้นหกพัน ให้รู้แล้วรู้รอดไปเลย แต่เขาเห็นว่า ราคา

หกพันก็เหมือนกับที่อื่นๆ คนก็เลือกเข้าร้านโน้นร้านนี้ เพื่อดึงดูดลูกค้า ตูเลยตาสองชั้นสามพัน ทุกคนก็เข้ามากันกรูเกรียว แต่เสร็จแล้วเขาแทบจะฆ่าทิ้งเสียเลย

ถ้ามีคนบ้าระห่ำ.. เออวะ ตูทำข้างเดียวก็ได้ แต่ขอยิงล้างแค้นเสียหน่อย แล้วถ้ามือไม่แม่น ยิงแล้วไม่ถึงตายกลายเป็นอัมพาต ก็วุ่นกันไปใหญ่

เรื่องที่ทุกข์เดือดร้อนกันทุกวันนี้ เป็นเพราะเราไม่มีธรรมในใจกัน นึกแต่ว่ามันเป็นสิทธิของเรา แบบเดียวกับที่แม่ค้าเดี๋ยวนี้ แทนที่จะบอกผลไม้กิโลละเท่าไหร่ เขาจะเขียนตรงที่เป็นเลขของกิโล ให้ดูไม่ชัดว่าครึ่งกิโลหรือหนึ่งกิโล แล้วก็เขียนราคาไว้เท่านั้นเท่านี้ ถ้าดูไม่ดีคนซื้อก็ซวยไป

เราเข้าใจว่ากิโลละเท่านั้น พอชั่งเสร็จเรียบร้อย ชำระสตางค์ เขาบอกนั่นครึ่งกิโลต่างหาก ถ้าเหี้ยมจริง เราก็ไม่เอา ให้แม่ค้าเอาคืนไป แล้วรีบเอาสำลีอุดหูเสีย เพราะคุณแม่ค้าจะด่าเราขรมเลย เป็นทำนองว่า ไม่มีสตางค์จะซื้อแล้วยังทำเป็นเท่อะไรต่อมิอะไร ยับยี่ยับเยินไปเลย

ชีวิตทุกวันนี้ถึงได้เซ็งตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นมาแล้ว ทำอย่างไรถึงจะทำให้คุณภาพชีวิตร่มรื่น เบาสบายขึ้น

เราปรับที่ฐานของใจ ก่อนจะทำอะไรลงไป ถามตัวเองว่า ดูรอบคอบหรือยัง ถ้าไม่แน่ใจว่าตาเราดีพอ แว่นเราเที่ยงตรงพอ เอ่ยปากถามให้แน่ใจว่า ราคาที่คุณปักเอาไว้นี่มันเท่าไหร่นะคะ กิโลหนึ่งหรือครึ่งกิโล ตาข้างเดียวหรือตาสองข้าง เอากันให้ชัดเจนแน่ๆ ไม่ใช่พรวดพลาดผลีผลามทำลงไปแล้วก็เกิดเป็นกรณีแทบจะฆ่ากันตายไป

เตือนตัวเองเอาไว้ว่า อะไรก็ตาม เราต้องไม่ประมาท เราต้องให้แน่ใจมั่นใจแล้วถึงตัดสินใจทำลงไป อย่าให้เป็นอย่างอาจารย์ที่เล่า ถึงกิเลสความโลภในใจจะยุให้รำตำให้รั่วว่า.. น่าเสี่ยง.. ก็คิดในทางตรงกันข้ามเอาไว้

ถ้ามีธรรมในใจ พออะไรโผล่ขึ้นมาให้เราเห็นแต่ข้างดี จนกระทั่งจะปลิวตามไปเป็นว่าวติดลมบน ให้หักมุมคิดอีกทางหนึ่งว่า ถ้าไม่เป็นไปอย่างที่กำลังคิดอยู่เดี๋ยวนี้ มันเป็นไปในทางตรงกันข้าม เราจะเอาไหม แล้วทำใจให้หนักแน่น ฟังดีๆ ถ้าใจสะดุ้ง

ให้เชื่อมันเลย หยุดตัวเองเอาไว้ อย่าไปคล้อยตามอารมณ์ว่า มันไม่มีหนทางจะพลาดอย่างนั้น

ถ้าไม่รอบคอบ ไปคิดแต่ได้ถ่ายเดียว แล้วไม่มีภูมิคุ้มกันว่า.. ถ้ามันพลาดล่ะ.. ของในโลกนี้มีทั้งได้และมีทั้งไม่ได้ เป็นโลกธรรมคู่กันอยู่ ในโลกนี้ มีมืดก็มีสว่าง มีดำก็มีขาว มีสุขก็มีทุกข์ มีได้ก็มีเสีย มันคู่กันเป็นธรรมชาติ

สิ่งที่คู่กันนี่ก็ไม่ใช่อยู่ที่ไหน อยู่ด้วยกันในใจ เหมือนห้องนี้ เมื่อเรากดสวิตช์ไฟเปิด ห้องก็สว่าง ถ้าปิดสวิตช์ ที่สว่างอยู่เดี๋ยวนี้ก็มืดทันที ความสว่างความมืดอยู่ที่ไหน อยู่ด้วยกันที่ในห้องนี้ ใจก็เหมือนกัน จะสุขจะทุกข์จะดีจะชั่ว มันก็อยู่ที่ในใจเรานี่แหละ ไม่ใช่ว่าเวลาที่สุขมันสุขที่ใจเรา แต่ทุกข์มันไปทุกข์ที่ตรงอื่น มันไม่ใช่อย่างนั้น

ใจเราจึงเป็นเหมือนกับภาชนะที่รับทั้งสุขทั้งทุกข์ จึงต้องหาภูมิคุ้มกันเอาไว้ หาฐานที่จะวางมันเอาไว้ให้เที่ยงตรง แล้วอะไรเกิดขึ้นเราจะได้ไม่กระเทือนจนแตกหักบุบสลายไป ถ้าไม่มีภูมิคุ้มกันอย่างนี้ เวลาดีใจเราก็อาจจะบ้าได้

คนบางคน พอรู้ว่าถูกล้อตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง นึกว่าจะมีความสุข ดีใจจนสติแตก ทั้งหัวเราะทั้งร้องไห้ เพี้ยนไปเลย กลายเป็นทุกขลาภ เศรษฐีบางคน พอรู้ว่าตัวขาดทุนสูญกำไร บ้าไปเลย ตกลงได้ก็ทุกข์ เสียก็ทุกข์ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว เราจะมีชีวิตอยู่ทำไมกัน

วัตถุสิ่งของที่มีอยู่นี่ เป็นแต่เครื่องทดสอบว่าใจของเรามีภูมิคุ้มกันแค่ไหน มีธัมมะเป็นเข็มทิศส่องทางเที่ยงตรงแค่ไหน แล้วเราฝึกให้ใจมีกำลังตั้งมั่นแค่ไหน คุ้มครองตัวได้รอดปลอดภัยหรือยัง ถ้าเข้าใจอย่างนี้ ชีวิตจึงจะดำเนินไปด้วยความเป็นปกติผาสุก

ถ้ามีก็เป็นทุกข์ ไม่มีก็เป็นทุกข์ อย่างนี้แปลว่า เราเอาใจของเราไปเป็นทาสวัตถุสิ่งของ ที่มีชีวิตกันอยู่ แล้วเราตั้งมาตรฐานว่า การประสบความสำเร็จ คือการมีชื่อเสียง เกียรติยศ มีทรัพย์สินเงินทอง มีอะไรต่อมิอะไรที่เป็นวัตถุสิ่งของ ถ้าได้วัตถุสิ่งของเหล่านี้มาอย่างที่ใจอยาก สมมติว่าเราได้หมดทุกอย่าง เมื่อตายไปเราเอามันไปด้วยได้ไหม

ท่านอาจารย์เคยถามว่า ถ้าคนตายทุกคนสามารถเอาดินจากแผ่นดินกำติดมือไปด้วยได้ พอหมดลมหายใจแล้ว ดินที่กำไว้ในฝ่ามือก็หายไปพร้อมๆ กับลมที่ดับหายไป เราจะเหลือแผ่นดินอยู่กันไหม? เพราะคนที่เกิดมาก่อนหน้าเรามีตั้งกี่ร้อยล้านคน นับกันไม่ถ้วน

เมื่อคิดอย่างนี้ เราจะได้มาถามตัวเองว่า เมื่อสิ่งของอะไรเราก็เอาไปไม่ได้ อย่าว่าแต่ทรัพย์สมบัติเลย ตัวของเรา ที่เราบอกว่า ใครอย่ามาพูดจาเหยียบย่ำนะ ใครอย่ามาดูถูกศักดิ์ศรีนะ เป็นต้องฆ่ากันให้ตายไปข้างหนึ่ง พอหมดลมแล้ว มิใยเราจะสั่งลูกหลานว่า นี่นะ ต้องเอาฉันใส่โลงศพอย่างนั้น.. อย่างนั้นนะ เดินขอบลายทอง มีดอกไม้จัดอย่างนั้น.. อย่างนั้น เขาก็ไม่จัดให้เรา

เราตายแล้ว เขาอาจจะปล่อยให้เราขึ้นอืดอยู่ที่ไหนก็ได้ เราก็ไม่สามารถจัดการให้เป็นไปดังประสงค์ได้ แล้วทำไมเล่า ในการแสวงหาวัตถุเหล่านี้ ซึ่งเอาติดตัวไปไม่ได้สักนิดเดียว เรากลับปล่อยให้ใจไปทุกข์เดือดร้อน ติดนิสัยรู้มากเอาเปรียบกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่ซื่อตรงต่อตัวเอง ซึ่ง

สิ่งเหล่านี้ไม่หายสาบสูญไปกับลมหายใจ

เดี๋ยวนี้เขาพิสูจน์ได้แล้วว่า ใจไม่ได้สูญหายไปกับร่างกาย ไม่ใช่ว่าหมดลมไปแล้ว ใจก็เน่าเปื่อยไปด้วย เอาร่างไปฝังไปเผาแล้วใจก็หมดสูญไป ฝรั่งมีความเชื่อว่า เมื่อคนเราตายแล้ว จิตวิญญาณจะไปรอคำพิพากษาในวันสิ้นโลก แล้วจึงจะมีชีวิตนิรันดร์อยู่ในสวรรค์หรือในนรกตลอดกาล

ทางพุทธศาสนาเชื่อว่า *ใจนี้ไม่เกิดไม่ตาย เป็นอมตธาตุ* ถ้าใครยังจำวิชากลศาสตร์ที่เคยเรียนได้ว่า พลังเป็นสิ่งไม่สูญหาย ไม่ถูกทำลาย ก็จะเข้าใจตรงนี้ เขาพิสูจน์ได้แล้วว่า ใจเป็นพลัง มีคุณสมบัติละม้ายสารกัมมันตรังสี เราคิดอะไรทีหนึ่ง ก็จะมีคลื่นกระเพื่อมออกไป

ความคิดเป็นคลื่นความถี่สูงเกินกว่าหูจะได้ยิน หากเรามีเครื่องรับวิทยุที่รับคลื่นความถี่นี้ได้ พอเปิดเครื่อง ก็จะเป็นเสียงออกมา

ความคิดของคนเราเป็นคลื่นแผ่ออกไป ทำนองเดียวกับรังสีที่สารกัมมันตรังสีแผ่ออกไป ความถี่สูงจนหูเราไม่ได้ยิน แต่เขามีเครื่องมือดักจับได้แล้วว่า เวลาเราคิดทีหนึ่ง ก็เหมือนเราเอาอะไรทิ้ง

ลงไปในบ่อน้ำ เกิดเป็นระลอกคลื่นกระจายออกไปโดยรอบในบรรยากาศ คลื่นอันนี้หูเราไม่ได้ยินก็จริง แต่มันมีคุณสมบัติเฉพาะตัว

ถ้าความคิดเป็นเหตุผล เป็นเมตตา เป็นสมาธิ รอบตัวเราจะมีประจุลบห่อหุ้มเป็นรังสี ถ้าเราคิดเบียดเบียน คิดโลภ คิดโกรธ จะเป็นประจุบวกห่อหุ้ม เขาอยากรู้ต่อไปว่า ตัวประจุบวกประจุลบ ถ้าเราใช้กระแสไฟฟ้าแยกสะสม แล้วพ่นเข้าไปในสิ่งมีชีวิต มันจะมีผลกับจิตใจหรือกับการเจริญเติบโตอย่างไรบ้าง

เขาจึงทดลองกับสุนัขที่ฝึกเอาไว้ จนกระทั่งผู้ฝึกพูดคำไหนเป็นคำนั้น เขาพ่นประจุบวกประจุอกุศลเข้าไป สุนัขที่อยู่กันอย่างปกติสันติ ลุกขึ้นตาขวางใส่กัน แล้วกัดกันชนิดที่เรียกว่า เอาให้ตายกันไปข้างหนึ่ง ผู้ฝึกเข้าไปห้าม ปรากฏว่ามันบ้าเลือดไปแล้ว หันมาจะขย้ำผู้ฝึก จนต้องกันออกไป คิดกันว่าน่ากลัวต้องยิงทิ้ง เพราะมันบ้าไปแล้ว

เขากลับขั้ว เปลี่ยนเป็นประจุลบพ่นเข้าไปจับคู่กับประจุบวกที่เหลืออยู่จนหมด ประจุลบเริ่มสะสมถึงระดับหนึ่ง สุนัขที่กัดกันอย่างไม่รู้ประสา

สะดุ้งเหมือนกับมีใครไปสะกิด มันมองดูกันอย่างไม่เข้าใจ แล้วสะบัดหัวเหมือนเรา ที่.. เอ๊ะ นี่มันเกิดอะไรขึ้นกับเรานะ.. แล้วต่างตัวต่างก็กลับไปที่มุมโปรดของตัวเอง

สรุปแล้วก็แปลว่า จิตใจที่คิดดีชอบเป็นกุศล การฝึกใจให้มีเหตุผล เป็นสมาธิ รวมกำลังแน่วนิ่ง ล้วนมีผลต่อบรรยากาศ ต่อคนข้างเคียงได้ ทำให้จิตใจที่กำลังฟุ้งซ่าน จิตใจที่กำลังจะทำไม่ดี กลับสงบเป็นปกติได้ เหมือนได้อาหารได้ยาไปทำให้โรคหาย

ในทางกลับกัน เรากำลังดีๆ อยู่ เกิดมีคนเอาเชื้อโรคใส่เข้ามา เอาประจุบวกใส่เข้ามา จิตใจเราติดเชื้อ หงุดหงิด บ้าขึ้นมาได้

ผลจากงานวิจัยนี้ไปตรงกับงานของกลุ่มหนึ่งที่ฝึกทำสมาธิแบบ TM Transcendental meditation เอกสารของเขาท้าว่า ถ้าสังคมไหน ประเทศไหนมีพลเมืองที่ฝึกใจให้เป็นสมาธิได้ถึง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ของประชากร ในคุกตะรางจะไม่มีอาชญากร พลังของสมาธิก็เป็นไปทำนองเดียวกับประจุลบที่เขาทดลองกับสุนัข

มีนิทานชาดกเล่าถึงว่า เมื่อไหร่ก็ตาม บ้านเมืองใด พระเจ้าแผ่นดินเสนาบดีเป็นศีลเป็นธรรม ตั้งตนอยู่ในทศพิธราชธรรม ฝนจะตกถูกต้องตามฤดูกาล พืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์

สมัยหนึ่ง มีพระเจ้าพาราณสีซึ่งอยู่ในทศ-พิธราชธรรม ท่านคอยสอดส่องทุกข์สุขราษฎรอยู่ตลอดเวลา ปลอมตัวเป็นคนเดินทาง ออกไปคลุกคลีถามไถ่ตามหมู่บ้าน ตามที่ต่างๆ ว่า ข้าราชการดีไหม ประชาชนทุกข์เดือดร้อนอย่างไรบ้าง

คราวหนึ่ง ท่านปลอมตัวออกไปชายป่า ไปพักกับพระฤาษี เช้าขึ้นพระฤาษีเก็บผลไม้มาถวาย พระเจ้าแผ่นดินเสวยแล้วก็แปลกใจ ถามว่าพระฤาษีมีวิธีเลี้ยงผลไม้อย่างไรรสชาติถึงหวานอร่อย เพราะท่านเคยเสวย รสไม่อร่อยอย่างนี้

พระฤาษีบอกไม่ได้ทำอะไร มันเป็นผลไม้ป่า แต่ผลไม้นี้เป็นผลไม้เสี่ยงทาย เมื่อไรพระเจ้าแผ่นดินอยู่ในทศพิธราชธรรม เสนาบดีเป็นคนดีมีศีลมีสัตย์ ผลไม้จะหวานอร่อย แต่ถ้าพระเจ้าแผ่นดินไม่อยู่ในทศพิธราชธรรม บ้านเมืองเดือดร้อนระส่ำระสาย ผลไม้จะรสฝาดเฝื่อน

พระเจ้าพาราณสีอยากพิสูจน์ พอกลับไปท่านก็ไม่ประพฤติตัวอย่างเดิม เสวยน้ำจัณฑ์ ทำตามอำเภอใจ อีกปีหนึ่งท่านก็ปลอมตัวออกไปที่อาศรมพระฤาษี พระฤาษีจำท่านไม่ได้ พอเช้าขึ้นก็เก็บผลไม้ต้นเดิมมาถวาย คราวนี้พอเสวยเข้าไปรสก็เฝื่อนฝาดไปหมด

ท่านต่อว่าพระฤาษีว่า ทำไมผลไม้ถึงรสชาติกินไม่ลงอย่างนี้ ปีก่อนนั้น ที่พระฤาษีเอามาให้มันหวานอร่อยชื่นใจ ท่านไปทำอะไรกับผลไม้หรือ

พระฤาษีตอบว่าท่านไม่ได้ทำอะไร ธรรมชาติเลี้ยงดู แต่ถ้าจะให้ท่านพูดตามคำพยากรณ์ ก็แสดงว่า เดี๋ยวนี้บ้านเมืองเดือดร้อนทุกหย่อมหญ้า พระเจ้าแผ่นดินคงวิปริตไป ซึ่งก็ตรงกับความเป็นจริง เพราะพระเจ้าพาราณสีประพฤติองค์เสเพล ด้วยอยากพิสูจน์ความจริงข้อนี้

เรื่องทำนองนี้มีอยู่ในชาดก ถ้าพระเจ้าแผ่นดินอยู่ในทศพิธราชธรรม พืชพันธุ์ธัญญาหารจะอุดมสมบูรณ์ ซึ่งก็มาตรงกับงานวิจัยใหม่ๆ คือแทนการเอาประจุบวกประจุลบพ่นเข้าไปกับสุนัข นักวิจัยปลูกถั่วขึ้นมาแปลงหนึ่ง เหมือนกันหมดทุกต้น

จนกระทั่งแยกไม่ได้ว่าถั่วต้นไหนเป็นต้นไหน

เขาแบ่งออกเป็นสองแปลง แปลงหนึ่งให้คนจิตใจเมตตากรุณารักต้นไม้เลี้ยง อีกแปลงหนึ่งให้คนหงุดหงิดเลี้ยง ใจโมโหโทโสขัดเคืองว่า ต้นไม้นี่ยุ่งยิ่ง บางวันมารดน้ำเอาเมื่อมืดแล้ว บางวันแดดขึ้นจนเปรี้ยงแล้วรดน้ำ แดดก็ลวกใบพองหมด รดไปก็บ่นว่าไป ..ไอ้ต้นไม้บ้า ทำให้ตูยุ่ง ต้องห่วงต้องเป็นภาระ บางทีก็เอาพวยกากระแทกยอดหักไป

อีกแปลงหนึ่ง ร้องเพลงให้ฟัง รดน้ำไปก็ชื่นชมไป มีใบงอกขึ้นมาอีกใบหนึ่งแล้วนะ คือ จิตใจรัก มองดูก็เห็นต้นถั่วมีใบแตกใหม่ มียอดสูงขึ้นไปอีกเท่าไหร่

พอครบ ๓ เดือน แปลงที่คนมีใจรักต้นไม้เลี้ยงออกฝักอ้วนกรอบ เอาไปกินก็หวานอร่อย เก็บเม็ดไปทำพันธุ์ ๑๐๐ เม็ดก็ขึ้นหมดทั้ง ๑๐๐ เม็ด อีกแปลงหนึ่งปรากฏว่าต้นแกร็นเป็นถั่วบอนไซ ฝักบิดเป็นเกลียวแทบไม่มีเม็ดเลย เอาไปกินก็เหนียวจนเคี้ยวเกือบไม่ขาด เอาเม็ดไปคัดทำพันธุ์ ๑๐๐ เม็ดก็ขึ้นมาสักหนึ่งต้นสองต้น

ถ้าจิตใจเราดี จิตใจเป็นธรรม ต้นไม้ก็งอกงามดีเหมือนอย่างที่ชาดกว่าไว้ พืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์

ถ้าพิจารณาถึงเรื่องนี้อย่างจริงจัง จะเห็นว่าปัญหาอะไรๆ ที่หนักอกหนักใจกันอยู่ทุกวันนี้ เราแต่ละคนมีส่วนช่วยทำให้สังคมดีขึ้นหรือเสื่อมลง เราแต่ละคนสามารถสร้างสรรค์ หรือทำลายสังคมตลอดจนสภาวะแวดล้อม ให้พังพินาศ หรือกลับฟื้นคืนดีก็ได้ ด้วยการฝึกใจให้มีเข็มทิศส่องทาง

ใจนั้นไม่ตายไปกับร่างกาย นักวิจัยกลุ่มสแกนดิเนเวียสงสัยว่า ที่ว่ามีจิตวิญญาณมีใจนี่ แล้วมันไปไหนเมื่อลมหายใจหมดไป ยังอยู่กับร่างกายแล้วถูกเผาไหม้ไป หรือว่าเล็ดลอดหลุดไปไหน

เขาสร้างเตียงคนไข้พิเศษที่สามารถชั่งได้ทั้งเตียง โดยไม่ต้องขยับเขยื้อนตัวคนไข้ ชั่งรวมหมดทั้งผ้าและสิ่งของที่อยู่บนเตียง เพราะบางครั้งเราสงสัยว่า น้ำหนักที่แตกต่างไป อาจเพราะเหงื่อกาฬแตก ปัสสาวะ อุจจาระราด

เพื่อยุติปัญหา นักวิจัยกลุ่มนี้เลยชั่งรวมหมด ถ้าเหงื่อออกมาก เปียกไปในผ้าปูที่นอน หรือว่า

ปัสสาวะ อุจจาระราด ก็รวมอยู่ในนั้นเป็นน้ำหนักรวม

เขาชั่งตั้งแต่คนไข้อาการหนักไปเรื่อย บางคนก็ชั่งทุกครึ่งชั่งโมง หากอาการแปรเปลี่ยนเร็วก็ชั่งทุก ๑๕ นาที ถึงตรงที่หมอว่าตาย ก็ชั่งตรงนั้นแล้วชั่งต่อไปอีกระยะหนึ่ง ๓ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง เพื่อให้แน่ใจว่าน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงนี่ เปลี่ยนคงที่ไปเรื่อยๆ หรือเปลี่ยนแล้วก็กระโดดขึ้นกระโดดลง

เมื่อได้จำนวนคนไข้เพียงพอเอามาทำสถิติ พบว่า ทุกคนที่ตาย น้ำหนักจะลดลงนิดหนึ่ง คนไหนลดลงเท่าไร ชั่งต่อไปอีก ๓ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ก็จะลดลงคงที่อยู่อย่างนั้น

ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักที่ลดลงเมื่อตายประมาณ ๓๐ ถึง ๕๐ กรัม คือ หนึ่งออนซ์ถึงหนึ่งออนซ์ครึ่ง เขาสรุปว่า ใจของคนเรามีน้ำหนักนิดหนึ่ง คือ ๓๐ ถึง ๕๐ กรัม น้ำหนักที่ลดลงแม้จะนิดหนึ่งแต่ก็คงที่ มีความสำคัญตามนัยทางสถิติ ไม่ใช่ว่ากระโดดขึ้นกระโดดลง

ผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับ Thermodynamics ที่สอนว่า พลังงานกับสสารแปรเปลี่ยนไปมาหากันได้ ดังสมการที่ว่า

พลังงาน = (มวลสาร) x (ค่าคงที่)

$$E = mc^2$$

พลังที่แปรเป็นมวลสารมีน้ำหนักนิดหนึ่ง ใจคนเรานี่ น้ำหนัก ๓๐ ถึง ๕๐ กรัมเท่านั้นแหละ ไม่หนักมากหนักมาย ที่หนักคือเนื้อตัวเรา

แล้วใจอันนี้ออกจากร่างไปทางไหน ก็ทำนองเดียวกับที่เราเอาน้ำใส่กระป๋องปิดให้มิดชิด แล้วเอาไปตั้งบนเตา ตอนแรกเอานิ้วจุ่ม น้ำก็เย็นปกติ กระป๋องก็ไม่มีทางที่ความร้อนจะเข้าไปได้ แต่เมื่อเอาขึ้นไปตั้งบนเตา น้ำก็ร้อนขึ้น..ร้อนขึ้น จนเป็นน้ำเดือดได้

พลังทั้งหลาย ความร้อนก็ดี แสงสว่างก็ดี ไม่มีช่องตรงไหน มันก็ทะลุกระจกทะลุฝาเข้ามาได้ พลังที่เป็นใจคนเรา ก็ไม่ต้องการประตูรูทางออกทางเข้าให้เราเห็น อ้อ.. คนตายแล้ว มีแผลผีปอบมาดูดหรือมีรอยอะไรเป็นประตูให้เข้าให้ออก

เราพิสูจน์ได้แล้วว่า ที่รวมกันว่าเป็นคนๆ หนึ่ง ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ *ร่างกาย* ที่เป็นเหมือนห้องนี้ เป็นบ้าน เป็นโครงให้เราเห็นกัน ให้รู้ว่าคุณ ก. คุณ ข. กับข้างใน ตัวพลัง ศักยภาพที่

ทำให้แต่ละคน แต่ละคน มีพฤติกรรมเป็นคนขี้โมโห โทโส หรือใจคอเยือกเย็นนี่ มาจากพลังรู้ที่เป็น ใจ

พอหมดลมหายใจแล้ว ใจก็ไม่ได้ตายไปด้วย เมื่อไม่ตาย แล้วมันไปอยู่ที่ไหน เขาก็วิจัยต่อ และพบว่า ใจมีคุณสมบัติหักเหแสงใกล้เคียงกับอากาศมาก ตาเนื้อจึงมองไม่เห็นใจ ที่บางคนเรียกผี เรียกวิญญาณ

ใจที่อยู่ในสภาพกายละเอียด ที่ไม่มีร่าง เนื้อจะโปร่งแสง มองไม่เห็น เหมือนเรามองแก้วบางๆ ใสๆ มองก็คล้ายๆ จะมีอะไรอยู่ มองอีกที.. ไม่มีน่า มันจะเป็นทำนองนี้

ถ้าไม่ฝึกใจของเราให้ละเอียด จนกระทั่งเกิดตาในที่จะสัมผัสมิตินี้ได้ เราก็ไม่เห็นกายละเอียด ถ้าใครบอกผีอยู่ตรงนั้น มีนั่นมีนี่ เราก็อย่าเพิ่งไปว่าเขาเพี้ยน เขาอาจจะฝึกจนกระทั่งใจของเขาเป็นกล้องวิเศษ สามารถเห็นกายละเอียดก็ได้

ใจที่อยู่ในสภาพกายละเอียด ถ้ามีบุญกุศลรองรับ เราก็ว่าเขาไปเป็นเทวดาเป็นพรหม ถ้ามีแต่บาป เหมือนมีเงินเก๊ อยากไปอยู่โรงแรมดีๆ ก็อยู่ไม่ได้ เพราะไม่มีเงินจ่าย เลยต้องไปเป็นสัตว์

นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย

แต่ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพกายละเอียดชนิดใด ใจที่ยังไม่รู้ตามเป็นจริง ยังไม่เป็นธรรมเที่ยงแท้ ก็จะสะเทือนไปตามความอยากและความไม่อยาก ตามความโลภความรัก คือ ถูกดูดเข้าไปหา ตามความโกรธ ความเกลียด ความหงุดหงิด ถูกผลักออกมา ไม่สามารถทรงตัวเป็นอิสระอยู่ได้ ประเดี๋ยวก็ถูกดูดเข้าไป เดี๋ยวก็ถูกผลักออกมา

สองสามวันมานี้ เราตื่นเต้นที่ดาวหางชนดาวพฤหัส มันก็ทำนองเดียวกับใจคนเรา เวลาที่มันรักมันชอบมันโลภมันหลง มันก็ดูดดึงเข้าไปหาสิ่งนั้น แบบเดียวกับดาวหางที่ถูกดาวพฤหัสดึงดูดให้โคจรอยู่รอบๆ ครั้นมีอะไรเปลี่ยนแปลง แทนที่จะโคจรอยู่ตามปกติ ก็เสียความทรงตัว แตกออกเป็นเสี่ยงๆ แล้วถูกดูดเข้าไปชนดาวพฤหัส เป็นปรากฏการณ์อย่างที่กำลังดูกันอยู่

ถ้าจะเปรียบเทียบใจของเรา มันก็ทำนองนี้ เรารักเราห่วงอะไร ก็จะถูกดูดให้ไปอยู่ตรงนั้น ไม่ไปไหนหรอก

เหมือนสมัยพุทธกาล มีเรื่องเล่าว่า ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าไปบิณฑบาตกับพระอานนท์ ผ่านหน้าบ้านพราหมณ์ ก็มีลูกหมาออกมาเห่าท่าน ท่านเล็งเห็นอุปนิสัยพราหมณ์ว่า มีปัญญารู้ธรรมได้ จึงตรัสกับลูกหมาว่า.. *โตไชยพราหมณ์เอ๊ย..* โตไชยพราหมณ์คือชื่อพ่อของพราหมณ์หนุ่มเจ้าของบ้านเพิ่งตายไป

พระพุทธเจ้าตรัสกับลูกหมาว่า โตไชยพราหมณ์เอ๊ย สมัยเจ้ามีชีวิตอยู่บุญกุศลเจ้าก็ไม่ทำ บาตรเจ้าก็ไม่ใส่ แล้วดูสิ เจ้าตกต่ำไปเกิดเป็นหมา แล้วเจ้ายังไม่เสียใจอีกหรือ ยังมาเห่าเราให้เป็นบาปต่อไปอีก

โตไชยพราหมณ์ตายก็ไปเข้าท้องแม่หมาในบ้าน มาเกิดเลย ยังจำภาษาได้ จำความเก่าของมันได้ ได้ยินพระพุทธเจ้าตรัสอย่างนั้นมันก็น้ำตาไหล เดินก้มหน้าเข้าบ้านไป

เมื่อลูกหมาคลอดออกมา พราหมณ์หนุ่มรักลูกหมาตัวนี้มาก ให้บ่าวคนหนึ่งคอยอาบน้ำดูแลให้กินข้าว ทำจานทองคำเป็นจานข้าวให้ มีฟูกให้นอน ลูกหมาจะไปทางไหน บ่าวต้องคอยดูแลปรนนิบัติ

เมื่อบ่าวได้ยินคำพระพุทธเจ้า ก็ไปเล่าให้นายฟัง

พราหมณ์หนุ่มโกรธว่า ถึงเราเป็นพราหมณ์ไม่เคารพเลื่อมใสพระพุทธเจ้า แต่เราก็ไม่เคยไปหยาบหยามประพฤติตัวดูถูกดูหมิ่นท่าน เราก็อยู่แบบพราหมณ์ ท่านก็อยู่แบบพุทธ ต่างคนต่างอยู่แล้วเรื่องอะไร วันนี้ท่านถึงมาก้าวร้าวว่าหมาเป็นพ่อเรา

พราหมณ์หนุ่มแต่งตัวออกไปเพื่อต่อว่าพระพุทธเจ้า ไปถึงที่ประทับ พระพุทธเจ้ากำลังเทศน์สอนผู้คน พราหมณ์รู้กาลเทศะก็ลงนั่งคอยอยู่ พระพุทธเจ้าเล็งรู้ในใจของพราหมณ์ ท่านเทศน์จบก็หันมาทักว่า พราหมณ์ เมื่อสมัยที่พ่อท่านยังมีชีวิตอยู่ มีถาดทองคำใบใหญ่ไม่ใช่หรือ แล้วตอนนี้ถาดทองคำใบนั้นหายไปไหน

พราหมณ์หนุ่มสะดุ้ง สมัยที่พ่อยังมีชีวิตอยู่ มีถาดทองคำใบใหญ่ใช้อยู่เป็นประจำ พอพ่อเป็นลมปัจจุบันตายไป เขาหาถาดทองคำเท่าไหร่ก็ไม่พบ ใจเขาครุ่นกังวลอยู่ ทำไมพระพุทธเจ้าถึงเล็งรู้ เขาไม่เคยพูดกับใคร ไม่เคยกราบทูลท่าน ทำไมท่านรู้

พระพุทธเจ้าถามต่อไป ท่านอยากได้ถาดคืนไหม ซึ่งตรงกับใจพราหมณ์ที่อยากได้ถาดคืน เขาก็เลยเงียบ ที่จะไปต่อว่าพระพุทธเจ้าก็เลยยังไม่พูด

พระพุทธเจ้าตรัสต่อไปว่า นี่นะ ลูกหมาของท่าน พ่อท่าน พอโดนเราทักเมื่อเช้านี้ก็เสียใจ ไปนอนร้องไห้ซุกอยู่ที่ครัวไฟ ข้าวก็ไม่กิน ฟูกที่ท่านทำให้ก็ไม่ไปนอน ท่านกลับไปบอกบ่าวให้พาเขาไปอาบน้ำ แล้วปลอบให้กินข้าวให้อิ่ม เอาเขานอนพัก พอตื่นขึ้นมาแล้ว ท่านลงไปพูดกับเขาดีๆ ว่า พ่อจ๋า พ่อจ๋า พ่อพาฉันไปขุดถาดทองคำหน่อยเถอะ

พราหมณ์หนุ่มโกรธก็โกรธ ดูสิ มาเรียกหมาว่าเป็นพ่อเราอีกแล้ว แต่ความอยากได้ถาดทองคำมีมาก เลยนึกในใจว่า ปกติสมณโคดมพูดอะไรก็เป็นจริงทั้งนั้น ถ้าคราวนี้เป็นจริงอีก เราก็ได้ถาดทองคำ ไม่ขาดทุน แต่ถ้าสมณโคดมพูดเท็จ เราจะประกาศให้โลกรู้ จะได้โค่นสมณโคดมเสีย พราหมณ์ทั้งหลายที่ละทิ้งลัทธิพราหมณ์ ไปบวชเป็นสาวกของสมณโคดม จะได้กลับคืนมาเป็นพราหมณ์

เขาคิดอย่างนี้ในใจ แล้วเลยระงับที่จะไปตัดพ้อต่อว่าท่าน ยอมให้ท่านว่าไปก่อน เพราะ

ความอยากได้ถาดทองคำมีมาก

กลับมาถึงบ้าน บ่าวก็รายงานตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัส พราหมณ์ก็อัศจรรย์ใจว่า ทำไมสมณโคดมพูดอะไรถึงจริงไปหมดอย่างนี้ เลยสั่งบ่าวให้ทำตามที่พระพุทธเจ้าสอนมา พอลูกหมาตื่น บ่าวก็มารายงาน

พราหมณ์ลงไปหาลูกหมา แล้วพูด พ่อจ๋า พ่อจ๋า พ่อพาฉันไปขุดถาดทองคำหน่อย ลูกหมาวิ่งพาเข้าไปในสวน จนกระทั่งถึงต้นไม้ใหญ่ มันก็ตะกุยดินตรงนั้น พราหมณ์สั่งบ่าวให้ขุดลงไป พอขุดลงไปสักศอกหนึ่ง เสียมกระทบกับโลหะ จึงค่อยๆ โกยดินออก ก็ได้ถาดทองคำขึ้นมา

พราหมณ์สลดในใจว่า พ่อเราเป็นพราหมณ์ที่น่านับถือ ปฏิบัติตามจารีตของพราหมณ์เคร่งครัด เป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไป ดูเอาเถอะ ตายแล้วกลายมาเป็นหมา พราหมณ์หวั่นไหวไปหมด แล้วเราเองล่ะ ถ้าตายไป เราจะเอาอะไรเป็นหลักประกันว่า จะเกิดมาเป็นคนอีก แล้วคุ้มครองตัวได้อย่ากระนั้นเลย คืนนี้เราไปฟังธรรมของสมณโคดม ท่านอาจจะมีวิธีแนะสอน ให้เราปกป้องตัวเองให้

ปลอดภัยได้

เมื่อพราหมณ์ไปฟังพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ได้ปวารณาตัวเป็นลูกศิษย์ ประพฤติตามคำสั่งสอน จนในที่สุดใจหลุดจากความเป็นปุถุชน ตกกระแสเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล

ในพระศาสนาสอนไว้ว่า เมื่อตกกระแสเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล จะปิดอบายภูมิได้ ถึงยังเกิดอีก ก็ไม่ไปเกิดเป็นสัตว์นรกเปรตอสุรกาย หรือเดรัจฉาน จะมาเกิดเป็นคน เพื่อฝึกสติสัมปชัญญะปัญญาให้แน่นหนามั่นคงยิ่งขึ้น ทำให้ใจมีกำลัง มีทิศทางถูกชอบ

เห็นหนทาง เห็นมรรคแล้ว เมื่อเดินตามมรรคไปเรื่อยๆ เราก็ปลอดจากอุบัติเหตุที่จะไปตกนรก หรือไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน สามารถคุ้มครองให้ใจพัฒนาไปเรื่อยๆ จนบริสุทธิ์รู้ตามความเป็นจริง เป็นอิสระจากการเป็นประเทศราชของความโลภหลงรักโกรธเกลียด แล้วมีพฤติกรรมที่เป็นหนี้เป็นสินกับตัวเอง

การไม่มีทิศทาง รักเข้าก็.. คนที่เรารักอยากได้อะไร ทำทั้งนั้น โดยไม่คิดไตร่ตรองให้รอบคอบ

เหมือนตัวอย่าง มีนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เป็นนักศึกษาปีสุดท้าย ไปติดพันสาวสมัย วิ่งตามแฟชั่น ถือกระเป๋าใบละเป็นหมื่นๆ ค่ายี่ห้อ รองเท้าก็ต้องคู่ละหลายพัน

นักศึกษาคนนี้ เลยไปขโมยรถของเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน ขโมยเอกสารเจ้าของรถ เอาไปหลอกบริษัทว่า ญาติมอบฉันทะให้มาจัดการขาย ทางบริษัทสอบถามไปทางเจ้าของรถ จนรู้ว่ารถคันนี้ถูกขโมยมา เขาก็แจ้งให้มหาวิทยาลัยทราบ

มหาวิทยาลัยติดต่อไปที่พ่อแม่ พอพ่อแม่รู้เข้าก็ตกใจ รีบมาอ่อมชอมกับฝ่ายเจ้าทุกข์ จะซื้อรถคืนให้ ขอประนีประนอมความกัน เพื่อลูกจะได้เรียนต่อจนจบได้ปริญญา นี่คือพ่อแม่ที่รักลูก แต่ไม่ได้คิดให้ลึกซึ้งต่อไปว่า ลูกเราจบออกมาเป็น *บัณฑิต* บัณฑิตคือใคร บัณฑิตคือผู้รู้ตามเป็นจริง

สมัยพุทธกาล ใครเป็นบัณฑิต แปลว่าคนๆ นั้นมีธัมมะในใจ เป็นอริยบุคคลแล้ว เที่ยงตรงต่อความเป็นมนุษย์แล้ว ไม่ตกต่ำไปสู่ทุคติภูมิ

แล้วนี่อะไร เป็นบัณฑิต แต่ปรากฏว่าศีลก็ไม่มี เพียงแค่ว่ารักสาว จะหาของกำนัลไปปรนเปรอ

กันหน่อยเท่านั้น แลกกับคุณงามความดีของตัวเอง เสียแล้ว ไปขโมยรถเขา ถ้าจบเป็นบัณฑิตออกมา จะไปขโมยชาติ โกงชาติ หรือไปทำอะไรแค่ไหน

เวลาที่ไม่คิดให้รอบคอบ ไม่หาภูมิคุ้มกันให้ใจตัวเอง มันเกิดอุบัติเหตุขึ้นบนชีวิตประจำวันของเราอย่างนี้ ใจของเราเองที่ทำร้ายตัวเรา ไม่มีใครทำเรา ใจที่รู้ไม่เท่าทันความเป็นจริง จะทำร้ายตัวเองหนักหนาสาหัสอย่างนี้

เห็นกันอย่างนี้ จะได้มานั่งลงคิด การได้ร่างกายเป็นมนุษย์มาอย่างนี้ มันวิเศษอย่างไรบ้าง

สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย จะเป็นสัตว์เป็นคนเป็นอะไรก็ตาม นอกจากต้นไม้ ล้วนมีใจครองทั้งนั้น ใจนี้ไม่มีขีดคั่นไว้ว่า เป็นมนุษย์แล้วจะต้องมาเป็นมนุษย์อีกทุกครั้งไป มีงานวิจัยของฝรั่งอีกเหมือนกัน พักนี้ฝรั่งหันมาสนใจพุทธศาสนากันมาก เขาเห็นว่าคำสอนของศาสนาเขามีสิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้และดูจะขัดกับหลักความจริง เลยหันมาสนใจศึกษาพุทธศาสนา

ทีนี้การจะฝึกใจของแต่ละคน แต่ละคน ให้เป็นสมาธิ จนกระทั่งรู้อดีต รู้อนาคต มันก็ยาก เขาเลยใช้วิธีลัด คือสะกดจิต นักวิจัยเลือกอาสาสมัครที่

ให้ความร่วมมือ เมื่อถูกสะกดจิตแล้ว ไประลึกรู้อะไรที่ติดอยู่ในจิตไร้สำนึกของตัว ก็เล่าออกมา

เขาให้อาสาสมัครดูนาฬิกา แต่แทนที่นาฬิกาจะเดินอย่างปกติ ๑๑ โมง ๑๕ นาที เป็น ๑๖ นาที ๑๗ นาที นาฬิกาเดินถอยหลัง ๑๑ โมง ๑๖ นาที ๑๑ โมง ๑๕ นาที.. ๑๑ โมง ๑๐ นาที.. ๑๐ โมง.. เขาถามอาสาสมัครไปเรื่อยๆ ว่า ตอนนี้คุณทำอะไรอยู่

อะไรที่คับแค้นอยู่ในใจ อะไรที่ชอบฝังใจอยู่ อาสาสมัครจะระลึกได้เป็นตอนๆ สะกดจิตไป ก็ระลึกย้อนไป ย้อนไป จนเล่าว่าอยู่ในท้องแม่ แล้วก็ย้อนไปสู่ชีวิตอดีต ตอนนี้ชื่อนั้นชื่อนี้ เกิด ค.ศ. นั้น ค.ศ. นี้ ระหว่างนี้ผู้วิจัยก็บันทึกเทปเอาไว้ตลอด

หลังจากสะกดจิตแล้ว เขาส่งเจ้าหน้าที่ไปตามตำบลที่อยู่ที่อาสาสมัครแต่ละคนเล่าว่าตัวเกิดเป็นใคร อยู่ที่ไหน ในอาสาสมัครเป็นสิบๆ คน ก็มีบางคนเป็นบุคคลในประวัติศาสตร์ เมื่อตามไปถึงที่อยู่ตรงนั้นๆ ก็มีพิพิธภัณฑ์อยู่ หรือบางคนอยู่ในพีระมิดที่อียิปต์ก็มี

เรื่องที่จะเอามาเล่าให้ฟัง เป็นรายงานของผู้หญิงอเมริกันคนหนึ่ง ซึ่งในชีวิตจริงๆ นี่ จบมัธยมแล้วก็ไม่ได้เรียนต่อ เป็นแม่บ้านธรรมดาๆ รู้แต่ภาษาอังกฤษภาษาเดียว เมื่อถูกสะกดจิต บอกว่าเป็นราชนิกูลชาวฮอลแลนด์ มีศักดิ์เป็นเลดี้ ชื่อนั้นๆ เกิด ค.ศ. เท่านั้นๆ ตาย ค.ศ. เท่านั้นๆ เล่าถึงว่าตำบลบ้านอยู่ตรงโน้นตรงนี้

นักวิจัยสัมภาษณ์ว่า ทำอะไรบ้างระหว่างที่มีชีวิตอยู่ สนใจใส่ใจเรื่องอะไร เขาบอกว่าชอบเขียนโคลงกลอน นักวิจัยถามว่า พอจะจำได้ไหม ลองท่องโคลงที่เขียนสักบทหนึ่งให้ฟังซิ เขาท่องออกมาเป็นโคลงบทหนึ่ง ก็อัดเทปเอาไว้

เสร็จจากสะกดจิตแล้ว เมื่อส่งเจ้าหน้าที่ไปตามตำบลที่บอก ก็ปรากฏว่าบ้านที่เขาเคยอยู่ ได้รับการรักษาเอาไว้เป็นพิพิธภัณฑ์ มีรูปตัวเขาเขียนด้วยสีน้ำมันขนาดใหญ่ตั้งอยู่ มีชื่อ วันเดือนปีที่เกิดที่ตาย เจ้าหน้าที่ถ่ายรูปนี้มาด้วย มีข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวตั้งแสดง เหมือนเวลาเราไปดูตามพิพิธภัณฑ์ มีหนังสือเล่มหนึ่ง เป็นหนังสือรวมกวีนิพนธ์ที่เขาแต่ง มีโคลงบทที่เขาท่องให้ฟัง ตรงกับ

ที่เสียงเขาท่องออกมา

เจ้าหน้าที่ขอถ่ายเอกสารเอากลับมาให้อาสาสมัครดู โดยไม่สะกดจิต เอารูปถ่ายให้ดู ถามว่าพอจะนึกออกไหม เคยเห็นที่ไหนมาก่อนไหม เขาก็บอกไม่รู้ ชื่อตัวที่เป็นภาษาฮอลแลนด์ก็อ่านไม่ออก เจ้าหน้าที่อ่านให้ฟัง.. เคยได้ยินไหม คุ้นหูบ้างไหม ทั้งๆ ที่ตอนถูกสะกดจิต ตัวเองเล่าว่า ตัวคือผู้หญิงคนนี้ .. ไม่รู้ ใครก็ไม่รู้ ไม่เคยได้ยิน..

เอาหนังสือกวีนิพนธ์มาเปิดหน้าที่ตัวเองท่องให้ฟัง ก็อ่านไม่ออก เจ้าหน้าที่อ่านให้ฟังก็นึกไม่ออก ไม่เคยได้ยิน ไม่รู้

จะว่าว่าเขาเคยเข้าไปห้องสมุดแล้วเห็น เลยจำติดมา เมื่อถูกสะกดจิตก็ออกมา ก็ไม่ได้ เพราะในชีวิตจริงของเขา เขาอ่านไม่ออก ขนาดอ่านให้ฟังถามว่าเคยได้ยินไหม นึกอะไรออกไหม ยังนึกไม่ออกเลย

มันมีร่องรอยอย่างนี้ที่ทำให้ฝรั่งเชื่อแล้วว่าจิตไม่ตาย ตรงกับที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ ท่านเปรียบเทียบจิตนี้เหมือนนักเดินทาง ที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เดี๋ยวเดินเข้าโรงแรมนั้น ออกโรงแรม

นี้ เกิดทีก็เหมือนเข้าโรงแรมนี้ ไม่มีอะไร มีแต่ตัวเข้าไปถึง เอาเครดิตการ์ดไปวาง คืออริยทรัพย์ บุญกุศล หรือบาปทรัพย์ เครดิตการ์ดที่เขาไม่ยอมรับ

เราอยากเกิดเป็นคน เขาก็ไม่ให้เกิด แท้ง .. แท้ง.. ถ้าใจเราผูกพันกับอะไรเอาไว้ อย่างพราหมณ์ผูกพันอยู่กับถาดทองคำ เป็นลมปัจจุบันตายยังไม่ทันบอกลูก จะรอมาเกิดเป็นคนก็ไม่ทันใจ พอดีแม่หมาในบ้านกำลังท้อง เลยปฏิสนธิในท้องหมา เกิดเป็นลูกหมา มันเป็นอย่างนั้นได้จริงๆ

เมื่อดิฉันไปฝึกทำภาวนาที่วัดป่าทางอีสาน ท่านอาจารย์ท่านเคยอยู่กับหลวงปู่องค์หนึ่ง ท่านเล่าให้ฟังว่า สมัยที่หลวงปู่ยังหนุ่มๆ มีผู้หญิงคนหนึ่งสามีแก่กว่าเกือบยี่สิบปี เป็นเศรษฐีของตำบลนั้น สามีรักหวงแหนเมียมาก เกิดเป็นโรคหัวใจตายไป เมียก็ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้

เขาสังเกตว่า หลังจากสามีตายไปไม่เท่าไหร่ ไม่ว่าเขาจะไปทางไหน ก็มีลูกตุ๊กแกตัวหนึ่ง ตามไปทุกแห่ง แม้กระทั่งเข้าห้องน้ำมันก็ตามไป มองทีไรจะสบกับตาลูกตุ๊กแกที่คอยจ้องมองอยู่ จนเขาเกิดความสงสัย ไปเล่าให้หลวงปู่ฟัง แล้วถามว่า เป็น

ไปได้ไหมว่าลูกตุ๊กแกตัวนี้คือผัวเขา

หลวงปู่บอก ถ้าสงสัยอย่างนั้น ก็ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ไป แล้วอย่าไปรังเกียจเดียดฉันท์เอากับตุ๊กแก เห็นก็แผ่เมตตาให้ก็แล้วกัน

ตกกลางคืน หลวงปู่เทศน์พระเณร ซึ่งมีท่านอาจารย์อยู่ด้วย ท่านเทศน์ว่า ถ้าเราไม่รักษาใจเรา ไม่ฝึกใจให้มีสติมีปัญญาเป็นแสงส่องทาง ใจไปรักไปห่วงอะไร ตายไปมันก็จะกลับมาอยู่ใกล้ๆ นั่นแหละ นี่ดูซิ เป็นคนไม่ชอบ มาเป็นตุ๊กแก ถ้าเมียเขาไม่สงสัย เข้ามาเขากลัวเขาเกลียด เขาให้คนตีคนฆ่าเสีย จิตอันนี้มันก็จะแค้น ดูสิ เสียแรงเรารัก แน่ะ มันมาฆ่าเรา ตกลงเป็นเวรเป็นกรรมกันต่อไปอีกแล้ว

หลวงปู่อีกองค์หนึ่งก็บอก ถ้าไม่ฝึกใจของเรานี่ มันน่าสลดเหลือเกิน เราไม่รู้ภพไม่รู้ชาติของเราห่วงหวงที่นา ตายไปก็มาเกิดเป็นปูนา ลูกหลานไม่รู้ เลยจับเราไปทำปูเค็ม

ตอนนั้นดิฉันฟังแล้วก็ไม่เข้าใจ นึกว่าครูบา-อาจารย์เหล่านี้ขู่อะไรเหลือเชื่อ ไม่เห็นจะมีทางเป็นไปได้เลย ที่เรียนมา กว่าสิ่งมีชีวิตจะพัฒนาจากอมีบา

ขึ้นมา มีกระดูกสันหลัง มาเป็นลิง แล้วถึงจะเป็นคนตามทฤษฎีของดาร์วิน เมื่อจะถอยกลับ เราก็ต้องเป็นแค่ลิงก่อนสิ อะไรจะเอากันถึงตุ๊กแก ถึงปูนาเชียวหรือ

ท่านอาจารย์กลับบอกว่า มันไม่ใช่อย่างนั้น ใจของเราไปผูกพันอยู่กับอะไร ตอนที่ลมหายใจหมด นั่นแหละ.. นั่นแหละ เราไปเกิดอยู่ตรงนั้นแหละ แล้วท่านก็เล่าถึงสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุองค์หนึ่งซึ่งหมู่เพื่อนลงความเห็นว่า ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตายไปแล้วต้องเป็นเทวดาหรือเป็นพรหม

วันหนึ่ง ท่านเป็นลมปัจจุบัน ใจแวบไปนึกถึงว่า วันก่อนนั้นพี่สาวทอจีวรผืนใหม่มาถวาย ยังไม่ได้ครองให้เขาได้บุญเลย กำลังนึกถึงจีวรอยู่ ลมหายใจก็หมดพอดี ในชาดกว่า ท่านเลยไปเกิดเป็นเล็นเกาะอยู่ที่จีวรผืนนั้น

พระพุทธเจ้าท่านเล็งรู้ เล็นมีชีวิต ๗ วัน ท่านเลยเรียกประชุมสงฆ์ ว่าของของภิกษุผู้ตายอย่าเพิ่งไปเคลื่อนย้าย วันก่อนเห็นมีญาติมาเยี่ยม เขาอาจจะมอบหมายอะไรกันเอาไว้ คอยให้ครบ ๗ วันก่อน

ค่อยประชุมตกลงกัน

เมื่อไม่มีใครไปแตะไปต้องจีวร ใจที่เคยภาวนาทั้งๆ ที่กายไปเป็นเล็นแล้ว ก็ภาวนาไปด้วยความสงบ ครบ ๗ วันหมดอายุขัยของเล็น จิตนั้นก็จุติไปเป็นพรหม

ท่านอาจารย์ว่า นี่ขนาดพระปฏิบัตินะ ยังมีอุบัติเหตุได้อย่างนี้ เพราะฉะนั้น พวกเรานี่ ถ้าอยากรู้ว่า ตายไปแล้วจะไปเป็นอะไร เรากำลังโกรธหน้าดำตาแดง ก็คิดเถอะว่า เกิดหายใจไม่ออก ตายไปตรงนี้ จะไปเป็นอะไร ก็ต้องไปเป็นสิงสาราสัตว์เขี้ยวลากดิน คำรามหน้าดำตาแดง เที่ยวได้ไปขบไปกัดเขานั่นแหละ

ตอนนั้นดิฉันเทียวถามท่านว่า คนเราตายไปแล้วจะเป็นอะไร ท่านก็บอกไม่ต้องมาถาม ดูใจตัวเองไว้ ถ้าวันไหนโกรธ ๑๐ หน ตายไปตอนนั้น ๑๐ หน ก็กลายเป็นสิงสาราสัตว์ ๑๐ หน ถ้าอารมณ์สงบดีหนเดียว ตายไปก็เป็นเทวดา หมดวัน เราไปเป็นสิงสาราสัตว์ ๑๐ หน เป็นเทวดาหนเดียว ถึงเวลาตายจริงๆ ก็คงต้องไปเป็นสิงสาราสัตว์นั่นแหละ

ท่านบอกไม่ต้องไปถามใคร ไม่ต้องไปหาหมอดูหมอเดา เราดูใจของเราเอาไว้อย่างนี้ ใจเราติดอยู่ในอารมณ์อะไร ให้นึก ขาดใจตายไปตรงนี้เราก็จะไปเป็นไอ้นั่นแหละ ฟังท่านแล้ว ก็ระลึกถึงตัวเองที่เคยโกรธจนกระทั่งคิดอะไรไม่ออก เลยไปนอนจนหลับแล้วตื่นขึ้นมา นึกได้ ใจก็โกรธขึ้นมาอย่างนั้นอีก เราตายไป ใจคงวนเวียนอยู่ในอารมณ์นั้นเหมือนทะเลบ้าอย่างนี้เอง

ท่านจึงว่า อารมณ์อะไรที่เป็นอารมณ์สุดท้ายของใจ นั่นคือภพภูมิที่เราจะไปอุบัติ รู้อย่างนี้แล้วเราจะได้เอาธัมมะมาเป็นเข็มทิศส่องทางชีวิตของเรา

อะไรที่เราทำไปด้วยการกระทำ *กายกรรม* ด้วยวาจา *วจีกรรม* ด้วยความนึกคิด *มโนกรรม* เปรียบเหมือนเม็ดพันธุ์ที่หว่านไปตลอดเวลา เราหว่านอะไรไป ต่อมาต้นชนิดนั้นก็งอก เว้นไว้แต่ว่าเราจะรู้รอบเท่าทัน อโหสิต่อกันไป ถ้าสิ่งที่เราทำดีชอบ เป็นบุญเป็นกุศล เราก็ให้สรรพสิ่งมีชีวิตเป็นบุญเป็นกุศล ไม่เอาคืน

ไม่ใช่ว่าฉันทำดีกับเจ้าแล้ว เมื่อไหร่เจ้าจะมาทำคืนให้ฉัน จาคะให้กันไป ถ้าเขาทำให้เราเจ็บช้ำ

น้ำใจ จะไปจดจำเอาไว้ทำไมให้ใจของเราขึ้นขี้สนิม ตายไปเราก็ต้องไปเจอะเจอกับเขาอีก แล้วก็ไปขุ่นเคือง เจ็บช้ำน้ำใจกันอยู่อย่างนี้ อโหสิกันเถอะ ยุติไม่เอาแล้ว ถ้าเราคิดอย่างนี้ มันก็จะหลุดจากกันไป

ไม่อย่างนั้น อะไร อะไร อะไร ที่เราทำไปมันเหมือนเม็ดพันธุ์ วันหนึ่งจะงอกกลับคืนมาให้เราได้รับผล แต่ไม่เหมือนกับ วันนี้หว่านเม็ดหญ้าไปอีกอาทิตย์หนึ่งหญ้าก็ขึ้นมา วันนี้เราทำนา อีก ๓ เดือนได้ข้าว เราไม่มีสติปัญญาที่จะรู้ลึกซึ้งว่า ที่ทำลงไปวันนี้ เมื่อไหร่จึงจะงอกมาให้ได้รับผล

ตามคำสอนในพุทธศาสนา กรรมบางชนิดชาตินี้ยังไม่ปรากฏ ต้องอีก ๓ ชาติข้างหน้า จึงปรากฏ เพราะฉะนั้น เราจึงจำไม่ได้ อย่าว่าแต่ ๓ ชาติข้างหน้าเลย ถ้าดิฉันจะถามว่าเมื่อเช้านี้ คุณกินข้าวกันกี่คำถึงอิ่ม อย่าว่าแต่คุณเลย ตัวเองก็ไม่ได้นับเอาไว้ หรือถึงตั้งใจนับ บางทีก็ลืมไปแล้ว กี่คำกันมันถึงอิ่ม

ความจำของเรานี่แย่จริงๆ มันไม่เที่ยง เพราะฉะนั้น อะไร อะไรนี่ เราถึงจำกันไม่ได้ สับสนปนเปไปหมด เราถึงได้พูดว่า.. ใครว่าทำดีได้ดี สมัย

นี้ทำชั่วได้ดีมีถมไป แล้วก็จำกันแต่สิ่งไม่ถูกอย่างนี้ เลยเชื่อกันผิดๆ ชีวิตถึงได้สับสนวุ่นวาย

เราเห็น.. เห็นหนทาง เห็นเข็มทิศ.. อย่างนี้แล้ว จะได้มาจดจ่อดูใจของเรา มาสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้ใจเรารั่ว ไม่ให้ใจเรามาทำร้ายตัวเองในเวลาเข้าที่คับขัน

ดิฉันเจอเพื่อนสหธรรมิกคนหนึ่ง เป็นคนมีฐานะตระกูล เขาเล่าให้ฟังว่า เมื่อเด็กๆ เขาเป็นยอดดาวร้าย เวลาเล่นกับข้าทาสบริวาร ถ้าเขาแพ้ก็จัดแจงกำทรายซัดใส่ตาอีกฝ่ายเลย เมื่อมาปฏิบัติก็รีบทำบุญเป็นการใหญ่ เพื่อว่าบุญจะได้ช่วยล้างบาป แล้วก็มีกำลังใจว่ากรรมร้ายเหล่านี้คงไม่ตามมาถึงเขาแล้ว

เขาพบว่าไม่จริง เราทำอย่างไหนไว้เราต้องได้รับอย่างนั้น เขาเล่าว่า วันหนึ่ง มีห่อของที่รัดด้วยยางสติ๊ก มันรัดแน่นเสียจนกระทั่งเขาแกะเท่าไรก็แกะไม่ออก ต้องก้มลงไปดูใกล้ๆ เพื่อจะแกะให้ถนัด มันก็ขาด ยางสติ๊กดีดเพี้ยะเข้ามาที่ลูกนัยน์ตาแบบเดียวกับที่เขากำทรายซัดใส่ตาคู่ปรปักษ์จนลืม

ตาไม่ขึ้นร้องไห้

เด็กพวกนี้ถูกพ่อแม่ปรามเอาไว้ สมัยก่อนเจ้าขุนมูลนายทำอะไร ถือว่าถูกทั้งนั้น เด็กเหล่านี้ไม่ได้โกรธแค้นจองเวรเขา แต่ตัวการกระทำ *กายกรรม* ของตัวเขานั่นแหละ *เราทำกรรมอย่างไหน กรรมอย่างนั้นก็จะเป็นเงาตามตัว เป็นมรดกให้เราต้องเสวยผล* ปรากฏว่า พอยางสติ๊กดีดใส่ตา เลือดออกตาขาวกลายเป็นสีแดงไปหมดทั้งตา รีบไปโรงพยาบาล

คุณหมอบอก โชคดีนะครับที่โดนแต่ตาขาว ถ้าโดนตรงแก้วตา คุณตาบอดไปแล้ว เขาต้องนอนโรงพยาบาลเอาครอบตาครอบไว้ หยอดตา พักนิ่งๆ อาทิตย์หนึ่งถึงกลับบ้านได้ กลับบ้านแล้วก็ยังต้องเอาครอบตาปิดเอาไว้ ห้ามดูโทรทัศน์อ่านหนังสือ พักสายตาไปอีกเดือนหนึ่ง

เขาบอก เดี๋ยวนี้ผมเชื่อเลยว่า อะไรที่เราทำเอาไว้ มันหนีไม่พ้นหรอก แต่ถ้ามีบุญมีกุศลประคับประคอง ก็ทำให้เรามีกำลังใจ

บุญบาปหักกลบลบหนี้กันไม่ได้ เหมือนอย่างกับเรารู้ว่า เรามีบาปเท่ากับ ๑๐๐ บาท ก็รีบทำบุญสะสมไว้ให้มีเท่ากับ ๕๐๐ บาท ไม่ใช่ว่าบาป ๑๐๐

นะ เอ้า..ใช้ไป เหลืออีก ๔๐๐ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่บุญและบาปประคับประคองกันได้ ถ้าเราไม่เคยทำบุญเลย แล้วเราทำบาปนิดเดียว เหมือนเม็ดทรายเล็กๆ พอเอาทิ้งลงน้ำ เม็ดทรายก็จมลงก้นบ่อ บาปนิดเดียวที่ไปทำมดตายตัวหนึ่ง ก็ทำให้ใจหมองจนกระทั่งตกนรกได้

แต่ถ้าเรามีต้นทุนบุญกุศล เปรียบเหมือนเรามีกระดาษ พอเอาทรายเม็ดเล็กๆ วางลงไป ทรายไม่หนักพอที่จะทำให้กระดาษจมน้ำ บุญประคับประคองให้เกิดปัญญา คิดว่า ถึงเราไปเจอะเจอเรื่องร้าย เหมือนคุณคนนี้ ตาเจ็บถึงแค่นี้ เราก็มีเงินทอง สามารถเลือกหมอให้อุ่นใจว่า เขาต้องรักษาให้เราตาไม่บอดได้

บุญก็ประคองให้เรามีกำลังใจ ที่จะยอมรับความยากลำบาก เพื่อชดใช้หนี้สินให้หมด ขณะเดียวกันเราก็เรียนรู้ แต่นี้ต่อไป จะไม่เผลอใจไปทำอะไรที่ไม่ดีอีกแล้ว ชีวิตก็สอนให้ใจของเราพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ให้เชื่อ รู้ เห็น เป็นธรรมขึ้นมา

ทีนี้ถึงจะมีคนดูแลเรา หรือไม่มีคนดูแลเรา เราก็ไม่ทำชั่วอีกแล้ว เหมือนที่ดิฉันเล่าเมื่อกี้นี้ ถ้า

ไม่มีตำรวจอยู่ ทั้งๆ ที่เขาห้ามเลี้ยวขวา แต่ถนนมันว่างดี เราก็เลี้ยวออกไปเลย แบบนี้มันก็ต้องมีกฎหมาย มีตำรวจคอยเฝ้า ถ้าช่วงไหนผู้คนเป็นบ้าสังคมก็ปั่นป่วนไปหมด เพราะทุกคนเห็นวิปริตไปว่ามีกฎที่ไหน ก็ต้องแหกมัน

ถ้าใจเราเป็นธรรม กฎหมายก็กลายเป็นศีลที่พระพุทธเจ้าบัญญัติเอาไว้ ศีล ๕ นี่ ท่านบัญญัติเอาไว้เพื่อให้สังคมร่มเย็นเป็นสุข แต่ละคนมีศีล ๕ ในใจ ไม่ต้องมีตำรวจ เราเป็นตำรวจคอยจับผู้ร้ายในตัวเอง ทุกคนมีใจที่ละอายต่อความผิดความชั่วอะไรที่ผิดศีล ถึงไม่มีคนรู้คนเห็น เรารู้เราเห็น เราอายตัวเรา เราไม่ทำ บ้านเมืองก็ร่มเย็นเป็นสุข

ไม่มีคนเป็นชู้ ลักขโมย ปล้นจี้ ฆ่าฟันกัน ไม่พูดโกหก ให้สับสนอลหม่าน ไม่มีขี้เหล้าขับรถชนซ้ายชนขวา ตกลงอะไรก็ดีกันไปหมด ไม่มีความระแวงแคลงใจกัน

ใจที่เกิดความระแวง เกิดความสงสัย ไม่ไว้เนื้อเชื่อใจกัน เป็นเพราะเราไม่ไว้ใจตัวเอง มีโอกาสไม่ได้ด้วยเล่ห์เอาด้วยกล ไม่ได้ด้วยมนต์เอาด้วยคาถา เพราะฉะนั้น พออะไรไม่เป็นไปอย่างที่ใจ

เราหวัง.. ไอ้คนนั้นแหละมันแกล้งเรา ไอ้คนนี้แหละมันขโมยเรา.. ถ้ามีโอกาส เราขโมยเขา เราแกล้งเขา เพราะกิเลสยุแยงว่า ทำอย่างนั้นแล้ว เราสาแก่ใจ

เราก็เลยไปคิดเอาว่า คนอื่นๆ ก็เป็นอย่างเรา เพราะเราเอาตัวเราเป็นมาตรวัด ที่คนเป็นโรคจิต โรคประสาทกันทุกวัน ก็เพราะใจมีตะกอน มีแต่ความสะดุ้งผิดของตัวเอง แล้วก็ทำเงาขึ้นหลอกตัวเอง เมื่อรู้อย่างนี้ แต่นี้ต่อไปเรานับถือตัวเรา เราไม่โกง ใครไม่เห็นเราเห็น ใครไม่รู้เรารู้ เราอายตัวเรา เราไม่ทำ ใจก็ไม่มีตะกอนที่จะมาสะดุ้งผวา

มีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้น เราก็ยอมรับผิด ถ้าไม่มีเรื่องนี้เกิดขึ้น เราก็ไม่รู้ว่า สิ่งที่เรารู้มันไม่ถูก เราเลยไม่มีโอกาสช่วยตัวเอง ไม่มีโอกาสปรับปรุงตัวเอง ความผิดไม่ใช่สิ่งน่าอับอาย ไม่ทำให้เราเสียหน้าแล้วแค้นใจ เราขอบคุณนะที่เขาสอนเขาบอกเรา ให้เราน้อมความผิดเป็นครู

ถ้าทำแล้วถูก เราก็มั่นใจว่า แต่นี้ต่อไป ความคิดความอ่านสติปัญญาของเรา พอจะคุ้มครองตัวได้ ถ้าไปตกอยู่ในที่อันตราย เราคงคิดรักษาตัวรอดได้

มันก็ทำให้เราเกิดความมั่นใจ ต่อไปเราสามารถพึ่งตัวเองได้ ไม่ได้คิดจะไปพึ่ง ไปอ้างอิงใครเอาไว้ เพื่อเขาจะได้คุ้มครองเรา

ถ้าไปอิงอาศัยคนอื่นสิ่งอื่นอยู่ มันหมดอิสรภาพ เพราะเราไม่รู้วันไหนเขาจะทวงว่า ..ที่ข้าคุ้มครองเจ้าเอาไว้ วันนี้เจ้าต้องตอบแทน ไปฆ่าไอ้คนนี้ให้ที..เราก็ซวยไปเลย เพราะว่าบุญคุณต้องชำระ เราก็เลยไม่รู้ว่า วันนี้เราจะเป็นคนดีหรือเป็นคนร้าย เพราะเราไม่รอบคอบ เอาชีวิตเราไปอิงอาศัยคนอื่น ไปขอยืมจมูกเขาหายใจ

แต่ถ้าทำอย่างที่คุยกันมา เรามั่นใจว่าพึ่งตัวเองได้ เหมือนเสมียนจัตวา ถึงฉันเป็นเสมียนจัตวาหนทางฉันก็กว้างไกล ฉันจะเป็นเสมียนตรี เสมียนโท มันก็มีกำลังใจ ถ้าเป็นอย่างนี้ อยู่ที่ไหนๆ ใจก็มีความสุข อยู่ที่ไหนๆ เราก็อิ่มเราก็พอ มีน้อยเราก็ใช้น้อย มีมากเราก็ใช้มาก

เราไม่เผลอสติรั่วไปคิดว่า ก็เขามีเราต้องมีทั้งๆ ที่เขามีจริง แต่เราต้องไปกู้หนี้ เสียดอกเบี้ยเคราะห์หามยามซวย ที่คิดว่า เราจะไปเสียดอกเบี้ยได้ เกิดเป็นไส้ติ่งอักเสบ ไปผ่าตัด ค่าหมอค่าโรง

พยาบาล หน้ามืดเลย ดอกเบี้ยก็ทับถมขึ้นไป

การไม่มีสติปัญญาเป็นเข็มทิศส่องทางให้เห็นเที่ยงแท้ ให้เห็นตามเป็นจริงนี่ ชีวิตของเราเสี่ยงภัยอันตราย กระพริบตาที มีแต่ปัญหา แล้วก็เครียด ทำให้ตัวเองเป็นโรคนามรูป แผลในกระเพาะ ความดันเลือดสูง หอบหืด ภูมิแพ้ ค่าหมอค่ายาก็ดุร้ายทารุณ เราสร้างแต่หนี้ให้ตัวเอง

แต่ถ้าคิดเป็น คิดถูกแล้ว ชีวิตมีแต่จะคลี่คลาย เรายากจนอดมื้อกินมื้อแต่เราเก็บหอมรอมริบอะไรทำได้เราทำเอง ใครเขาจะวิพากษ์วิจารณ์ว่าเรา เราไม่อาย เพราะเราบริสุทธิ์สุจริต มองคนได้เต็มตา ใครจะท้าทายว่าเราจะเอาหน้าไปวางไว้ที่ไหน ก็วางไว้บนบ่าของเรานี่แหละ เราไม่ได้ไปขอทานใครกินนี่นา

ถ้าฝึกใจของเราให้มีกำลังเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันอย่างนี้ วันหนึ่งเราก็จะก่อร่างสร้างตัวได้ เราก็จะมีความสุข ลูกเต้าเห็นเราดีอย่างนี้ เขาก็ประพฤติตาม เพราะได้เห็นประจักษ์เป็นตัวอย่างแล้ว

แต่ทุกวันนี้ ตัวอย่างที่เป็นของจริงอย่างนี้ไม่ใคร่มี เหมือนครอบครัวหนึ่ง แม่สอนลูกว่า ต้องเป็น

คนพูดจริง อย่าโกหกเป็นอันขาด สอนจนกระทั่งลูกตกปากรับคำแล้ว ปรากฏโทรศัพท์ดังขึ้น สาวใช้ก็มาบอก คุณคะ โทรศัพท์จากคุณแจ๋วค่ะ แม่ป้องปาก.. ไปบอกคุณแจ๋วว่าฉันไม่อยู่

ตกลงลูกก็ ..อ้อ แต่นี้ต่อไป ถ้าแม่เห็น เราไม่โกหก แต่ถ้าแม่ไม่เห็น โกหกได้ เพราะว่าแม่ก็อยู่ แต่แม่บอกสาวใช้ไปบอกคุณแจ๋วว่า.. ฉันไม่อยู่.. แม่เองสอนอย่างแต่ทำอีกอย่าง เมื่อเป็นอย่างนี้ คำสอนก็ไม่ศักดิ์สิทธิ์ แล้วเราก็สรุปว่า ลูกสมัยนี้ว่ายากสอนยาก แต่ลืมทบทวนว่า เราสอนอะไรเขา ปากเราสอนอย่างหนึ่ง แต่การกระทำของเราสอนอีกอย่างหนึ่ง เราเองเป็นคนทำให้เขาสับสน

จุดเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ คือฐานของชีวิตเรา คืออิฐแต่ละแผ่น แต่ละแผ่น แต่ละแผ่น ที่จะทำชีวิตเราให้แน่นหนามั่นคง หรือให้เหมือนไปสร้างบ้านอยู่บนตลิ่งทราย น้ำซัดมาทีหนึ่งตลิ่งก็ถูกเซาะ วันดีคืนดีบ้านทั้งหลังเลยเซลงไปในน้ำ พังหายไป

เราถึงพบว่า ชีวิตคนบางทีก็โรจน์รุ่ง จนเรารู้สึกอิจฉาว่า เขาอยู่ไปจนตายก็คงใช้ไม่หมด วันดีคืนดี อ้าว.. เขาล้มละลายไปเสียแล้ว หรือประสบ

อุบัติเหตุ เป็นบ้า เป็นอะไรไปเสียแล้ว หรือดีไม่ดีก็ถูกยิงตายไป คือ ไม่อยู่จนแก่ ทุกอย่างผันผวนเสียจนกระทั่ง นี่มันอะไรกัน ความจริงหรือความฝัน

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า อะไรในโลกนี้ อย่าไปยึดมั่นสำคัญผิด มันเกิดได้ มันก็ดับได้ ตั้งอยู่แล้วก็แปรเปลี่ยนไปได้ เป็นอนิจจัง ไม่มีสาระแก่นสาร เรากำลังแข็งแรงหนุ่มแน่น ก็อาจจะหัวใจวายตายไปได้ เพราะไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตนของเราให้เราไปยึดมั่นสำคัญผิด มันเป็นอนัตตา ถ้าใครไปยึดเอาไว้ก็ทุกข์ชัดๆ

เราเปรียบเทียบชีวิตเหมือนก้อนน้ำแข็ง เมื่อเอาออกมาจากช่องแข็ง ใส่ครอบแก้วเอาไว้อย่างดี ไม่ให้อะไรเข้าไปกระทบกระเทือนได้ ตั้งเอาไว้ในห้องแอร์อย่างนี้ ใครอย่ามาถูกอย่ามาแตะนะ แต่อุณหภูมิที่ไม่ต่ำถึงจุดเยือกแข็ง ก็ทำให้ก้อนน้ำแข็งค่อยๆ ละลาย.. ละลายกลายเป็นน้ำไป

เราว่า.. เราอยู่ดีมีสุข งานการไม่ทำให้เกินกำลัง เราก็แก่ ไม่อยากแก่มันก็แก่ เพราะมันเป็นธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต ที่เกิดมาแล้วก็แก่ทุกเวลานาที แต่ช่วงแรกที่แก่นี่เราพอใจ เพราะไปเห็นว่า

มันโตขึ้น ขยายตัวขึ้น แท้ที่จริงมันก็เหมือนมะเร็ง

มันโตขึ้น เราพอใจ ครั้นถึงจุดหนึ่ง มันเริ่มคล้อยหดเล็กลง เราต่อสู้ ผมหงอกหรือ หายามาย้อม แก่ไม่ได้ จะต้องทำให้แข็งแรงเอาไว้ เพราะเราไม่รู้ความเป็นอนัตตาของชีวิตอันนี้ เราถึงทุกข์ ถ้าเราเข้าใจ เรามีเข็มทิศ มีปัญญาเห็นตามเป็นจริง พออะไรเกิดขึ้น.. ก็มันเป็นไตรลักษณ์ มันเปลี่ยนแปลง มันไม่มีสาระแก่นสาร ใจอย่าไปยึดผิดเห็นผิด จะทุกข์โดยใช่เหตุ

เราจะเอาใจไปวางเป็นเขียง ให้อะไรที่เกิดขึ้นมาสับเราทำไม เก็บใจเราไว้กับตัวของเรา เราจะได้มีความสุข ธัมมะเป็นเครื่องช่วยประคับประคองให้ใจเกิดความรู้ ไม่ใช่กดเก็บ ..เขามีได้มีไป อย่าถึงทีตูบ้าง.. ถ้ากดเก็บอย่างนี้ วันหนึ่งที่มันระเบิดขึ้นมา คราวนี้ยุ่งยากมาก ต้องไปหาจิตแพทย์

ธัมมะไม่สอนให้กดเก็บ แต่สอนให้เห็นเข้าไปถึงสาเหตุ ถึงรากเหง้า แล้วยอมรับตามความเป็นจริง ใจจึงเกิดความเบาสบาย เกิดความเป็นปกติ เห็นตามนี้ เราจะได้เอาธัมมะมาเป็นฐานรองรับใจเอาไว้ มีสุขเราก็ไม่สติแตก สุขจนกระทั่งเป็นบ้า

ตายไป เหมือนเรื่องที่เณรเล่า ไม่ทราบเรื่องจริงหรือเรื่องนิทาน

เณรเล่าว่า มีคนไข้คนหนึ่งเป็นโรคหัวใจ ต้องไปหาหมอเป็นประจำ วันหนึ่งลูกพาคนไข้ไปหาคุณหมอ แล้วบอก คุณหมอครับ ช่วยบอกแม่ผมทีเถอะ ล้อตเตอรี่ที่แม่ผมซื้อไว้ถูกรางวัลที่หนึ่ง ถ้าผมบอกเดี๋ยวแม่จะดีใจจนหัวใจวาย คุณหมอก็รับทราบ เจรจากับคุณแม่ถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้เรื่องนั้นไป จนกระทั่งคุณแม่ชักเพลิน ก็ถามว่า เออ.. ถ้าคุณแม่ถูกล้อตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง คุณแม่จะทำยังไงครับ

คุณแม่ตอบ โอ๊ย.. พ่อหมอก็มีบุญคุณกับฉันมาก ถ้าพ่อหมอไม่ดูแลฉันอย่างดีนี่ ฉันคงตายไปนานแล้ว ถ้าฉันถูกล้อตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง ๑๒ ล้าน ๖ ล้านฉันยกให้พ่อหมอเป็นค่าตอบแทน

ปรากฏว่าคุณหมอช้อคตายไปเลย แต่คุณแม่ไม่ตาย ถ้าใจเราไม่มีฐานรองรับ ดีใจมากก็ตาย ตกลง ๖ ล้านเปล่าประโยชน์ คนไข้เลยได้ ๑๒ ล้านครบถ้วน

เราต้องหาภูมิคุ้มกันให้ใจเรา ไว้ใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้โรคนามรูปไม่

เกิดขึ้น แล้วก็ระมัดระวังรักษาตัวให้ไม่ตกต่ำไปเป็นเล็น หรือไปเป็นอะไรที่คุ้มครองตัวเองไม่ได้ เผลอๆ ไปเป็นปูนา ลูกเอาไปดองเป็นปูเค็มเสียก็ไม่รู้ ไม่เอาหรอก

ถ้าเราคอยมองดูใจของเรา มันจะเห็นจริงอย่างนี้ ระหว่างที่ใจคิดอะไรออกไป ถ้าเป็นความคิดที่ดีที่สร้างสรรค์ จะมีกำลังเหมือนปรมาณูเพื่อสันติ พลังนี้จะโน้มน้าวสังคมรอบ ๆ ให้ร่มเย็นเป็นสุข พืชพันธุ์ธัญญาหารให้อุดมสมบูรณ์ ฝนฟ้าให้ตกถูกต้องตามฤดูกาล

ถ้าเราปฏิบัติจริงจัง ละเอียดเข้าไปแค่ไหน ผลของมันก็ละเอียดลึกซึ้งตามไปแค่นั้น สังคมก็ร่มเย็นเป็นสุข เป็นสังคมที่เอื้ออำนวยต่อการอยู่อาศัยอย่างมีสุขภาพจิตแข็งแรง เป็นสุข ปีติอิ่มเอิบ กายก็สงบร่มเย็นไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

ถ้าเราคิดผิดว่า สังคมสมัยนี้ ใครขืนมัวแต่เป็นธรรมอยู่ ก็สูญพันธุ์ เป็นไดโนเสาร์เต่าล้านปี ต้องน้ำขึ้นให้รีบตัก มีโอกาส มือยาวสาวได้สาวเอา เพราะคิดอย่างนั้น เราจึงทุกข์เดือดร้อน อย่างที่เป็นกันอยู่ทุกวันนี้ แล้วดีไม่ดีก็จะทุกข์เดือดร้อน

จนกระทั่งเราเองไม่มีโลกจะอยู่อาศัย ถ้ายังไม่ตายถึงตอนนั้น เราก็ต้องตาย

เพราะอะไร

เพราะเราตัดไม้ทำลายป่า ออกซิเจนก็ไม่มีจะหายใจ เหมือนกับนิทานอีสป ที่แม่เนื้อหลบนายพรานเข้าไปซ่อนในพุ่มเถาวัลย์ นายพรานมองไม่เห็น ก็เดินเลยไป แม่เนื้อชะล่าใจว่านายพรานไปแล้ว ก็เล็มใบเถาวัลย์กินอย่างอร่อยปาก เหมือนเราอยู่กับธรรมชาติแวดล้อม นึกอยากจะทำอะไรให้อากาศเป็นพิษ ดินเป็นพิษ น้ำเป็นพิษ เราก็ทำตามอำเภอใจ

นายพรานหวนกลับมา คราวนี้เถาวัลย์โปร่ง เห็นแม่เนื้อเป็นเป้านิ่ง ก็ยิงได้สบาย เราก็เหมือนกัน หลังจากที่ทำจนอากาศเป็นพิษไปหมด เราก็ไม่มีอากาศจะหายใจ ถึงจะเอาหน้ากากมาใส่ ก็ไม่รู้จะเอาอากาศบริสุทธิ์ที่ไหนหายใจเข้าไป เราก็แย่ ดินก็เป็นพิษ ทำให้พืชพันธุ์ธัญญาหารที่จะมาเป็นอาหารขาดแคลน น้ำก็เป็นพิษ สัตว์น้ำที่เป็นอาหารอยู่ไม่ได้

เราจะทำยังไง เท่ากับเราฆ่าตัวตายโดยไม่รู้ตัว ในที่สุดเราย่อมอยู่ไม่ได้ เพราะธรรมชาติทรงความยุติธรรมอยู่เสมอ เรานึกว่าเราเก่ง เราดึงเอาธรรมชาติมาใช้อย่างล้างผลาญ วันหนึ่งเราก็ต้องชดใช้ด้วยชีวิตของเรา เอาร่างกายเป็นปุ๋ยคืนความอุดมสมบูรณ์ให้ธรรมชาติ

แล้วเราก็มาเริ่มวัฏจักรกัน เหมือนสมัยที่โลกตั้งต้นใหม่ เป็นสะเก็ดดาวร้อนหลุดมาจากดวงอาทิตย์ พอค่อยเย็นเข้า สารอินทรีย์เกิดความพอเหมาะพอดีเกิดเป็นอมีบาขึ้นมา ทางชาดกก็พูดถึงกำเนิดของโลกเอาไว้ว่า โลกเป็นสะเก็ดดาวหลุดออกมา ตอนแรกก็เดือดเหมือนอย่างกับไอจากภูเขาไฟที่เดือดพ่นออกมา พอเริ่มเย็น ก็เหมือนเราเคี่ยวซุปให้ข้นจนจะแข็งตัว

ในชาดกกล่าวว่า มีพรหมที่กินปีติเป็นอาหาร ตัวใสเป็นแสงสว่างเรียกอาภัสรพรหม อาภัสราแปลว่าสว่าง สุกใส พรหมพวกนี้มีแสงในตัว เหาะมาถึง ได้กลิ่นหอมของดินที่กำลังอุ่นๆ เรียกว่า ง้วนดินก็เกิดอุตริ ปกติพรหมพวกนี้กินปีติเป็นอาหาร อยากจะลองชิมง้วนดินว่า รสชาติเป็นยังไง ก็พากันมา

แค่ะง้วนดินกิน

เมื่อกินดินเข้าไป ตัวซึ่งใสเบาเหาะได้ก็ค่อยๆ ทึบ หนักขึ้น จนเหาะไม่ได้ เลยมาเป็นต้นกำเนิดของมนุษย์ เมื่อเป็นพรหม ไม่มีเพศหญิงเพศชาย แต่พอกินดินเข้าไปแล้ว ตัวมีสีเปลี่ยนไป บางคนก็ยังขาวอยู่ บางคนก็ดำคล้ำ ผิวพรรณเริ่มแตกต่างกัน ต่างก็จ้องมองกัน เกิดความกำหนัดขึ้น

จิตใจไม่มีสติรักษาเพียงพอ เริ่มต้นจากเป็นพรหมดีๆ หลงในกลิ่นในรส เห็นแก่ปากแก่ท้อง จนกระทั่งเหาะไม่ได้ เปลี่ยนจากพรหมมาเป็นคน ตอนแรกที่เป็นคนก็ยังไม่ต้องเดือดร้อน นึกอยากก็มีกินได้ทันที

ต่อมาง้วนดินก็เปลี่ยนไปโดยลำดับจนกลายเป็นต้นข้าว เติบโตออกรวงมาเป็นข้าวสาลีที่ไม่ต้องหุงต้ม ไม่มีเปลือกหุ้ม เก็บมาก็กินได้ทั้งเม็ดเลย เก็บไปกินเช้า ตกเย็นก็ออกรวงมาเต็มอย่างเดิม เก็บเย็น รุ่งขึ้นเช้าก็เต็มอย่างเดิม

เริ่มต้นมาเป็นคนแล้ว เกิดจ้องมองกันไปมองกันมา มีความกำหนัดเกิดขึ้น ร่างกายเกิดอวัยวะเพศ เกิดความละอายในความแตกต่างของรูปร่าง

กาย แสวงหาใบไม้มาปกปิด หาที่มุงที่บังทำเป็นบ้านเรือน เสพสังวาสเกิดเป็นครอบครัวขึ้นมา

ต่อมาก็เห็นแก่ตัว โลภ.. ต้องไปเก็บข้าว หิวเช้าก็ไปกินเช้า เย็นก็ไปกินเย็น อย่ากระนั้นเลย ก็มีบางคนเก็บมาตุนเอาไว้ ๒-๓ วัน คนอื่น.. ไอ้นี่เล่นตุน ๒-๓ วัน เดี๋ยวเราไปไม่มีเหลือ ทุกคนต่างก็เก็บมาตุนหมด

ข้าวสาลีที่เคยอุดมสมบูรณ์ เก็บเช้าเย็นก็เต็ม เก็บเย็นเช้าก็เต็ม ก็เริ่มวิปริต บางเม็ดเริ่มแกร็น หรือมีเป็นเปลือกห่อหุ้ม ผู้คนทะเลาะทุบตีแย่งชิงกัน เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายทั่วไป ในที่สุดก็ประชุมกันว่า ต้องคัดเลือกใครที่มีกำลังแข็งแรงยกขึ้นเป็นหัวหน้า เกิดระบบ สมมติเทพ เป็นพระเจ้าแผ่นดินมีอำนาจ เพื่อปกครองอาณาจักรให้สงบร่มเย็น

มันเริ่มต้นจากความบริบูรณ์ อยู่ดีกินดี อุดมสมบูรณ์พูนสุข แต่ใจที่ไม่รู้ธรรม ไม่เป็นธรรม ก่อปัญหาขึ้นมา จนในที่สุดก็มาเป็นโลกที่เราอยู่กันทุกวันนี้

ถ้าปล่อยให้ความรู้ไม่เท่าทันความเป็นจริง ลากจูงใจของเราไป ทำร้ายตัวเราไปเรื่อยๆ โลกนี้ก็

คงพัง เหมือนอย่างที่เราเรียนประวัติศาสตร์ แล้วพบว่าพังไปเป็นยุคๆ นั่นแหละ แล้วเราก็ต้องเอาร่างกายของเราไปใส่เป็นปุ๋ย จนกระทั่งดินกลับฟื้นคืนดี กลับมีผู้คนอุดมสมบูรณ์ขึ้นมาใหม่

เรื่องนี้ไม่ไกลเกินจริง เราพบว่า ตอนนี้มีโรคเอดส์คุกคาม อีก ๔-๕ ปีข้างหน้า พลโลกจะร่อยหรอ เหลือไม่ถึง ๑ ใน ๓ หรือ ๑ ใน ๔ ของประชากรเดี๋ยวนี้ ถึงตอนนั้น ใจที่เคยคะนอง ใจที่บอกทำชั่วได้ดีมีถมไป คงเห็นธรรม เห็นสัจธรรมขึ้นมา แล้วกลับมาเป็นโลกยุคที่มีความสงบ มีความเที่ยงธรรม เป็นสังคมที่ร่มเย็นเป็นสุข

รู้อย่างนี้ เราอย่าคอยจนกระทั่งกลายเป็นเหยื่อของเอดส์หรือโรคอะไรไป เราป้องกัน เรามีชีวิตอยู่อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้เป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทจะดีกว่า การป้องกัน ช่วยให้โอกาสที่จะเกิดการสูญเสีย หรือเราจะมาเสียใจเมื่อภายหลังน้อยลง แล้วเราก็ได้กำไร คือทำให้ใจมีทิศทางและมีกำลังถูกต้อง จะได้ดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัย

เหลือเวลาอยู่ ๕ นาที มีข้อสงสัย จะถามอะไรไหมคะ

ถ้าไม่ถาม ดิฉันจะสรุปเอาเองว่า ทั้งหมดที่คุยให้ฟัง พวกคุณยอมรับ แล้วจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ เป็นแนวทางดำเนินชีวิต ถ้าเอาไปไตร่ตรองพิจารณา ก็จะยิ่งเห็นประโยชน์ชัดขึ้น

ก่อนที่ตัวเองจะมาฝึกอบรมใจ ก็คิดอย่างคนที่โง่แล้วนึกว่าตัวฉลาด แบบคนสมัยใหม่ที่หลงว่าตูรู้ตูเป็นนักวิทยาศาสตร์ ครั้นมาเรียนรู้ มาฝึกไป ฝึกไป จึงรู้ว่า อันที่จริงแล้ว เรายังโง่เซ่อกับเรื่องของใจมาก ยิ่งฝึกไปเท่าไรก็ยิ่งเห็นตามเป็นจริงยิ่งขึ้นเท่านั้น จึงได้เอามาเล่าสู่กันฟัง

หวังว่า ๓ ชั่วโมงนี้คงเป็นประโยชน์กับชีวิตในภายภาคหน้าของคุณ ก่อให้เกิดธรรมประคับประคอง เป็นฐานใจที่แน่นหนา พาชีวิตให้ผาสุกร่มเย็น ประสบในสิ่งที่ชอบประกอบด้วยธรรม

ท่านที่ต้องการหนังสือ โปรดติดต่อที่ท่านเห็นสะดวก เพียงที่ใดที่เดียว

๑. คุณขวัญตา เกิดชูชื่น
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
ถนนพระราม ๖ กทม. ๑๐๔๐๐

๒. แพทย์หญิงกาญจนา เกษสอาด
ภาควิชาเภสัชวิทยา ห้อง ๑๒๖
โรงพยาบาลศิริราช กทม. ๑๐๗๐๐

๓. แพทย์หญิงพรทิพย์ เชาวรียวงษ์
ห้องสมุดประดิษฐธรรม ๗๗/๕/๓ ซอยกาหลง
ถนนสนามบินน้ำ นนทบุรี ๑๑๐๐๐

๔. คุณแม่ศันสนีย์ เสถียรสุต
เสถียรธรรมสถาน ซอยวัชรพล
ถนนรามอินทรา ๕๕ กทม. ๑๐๒๓๐

๕. อาจารย์อำพร เก็จวลีวรรณ
วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี
จ. จันทบุรี ๒๒๐๐๐

๖. คุณสุชาดา สอางชัย
โรงพยาบาลอุดรธานี
จ.อุดรธานี ๔๑๐๐๐

๗. ดร. จรัสพรรณ สงวนเสริมศรี
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
จ. เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๘. ผศ. เจษฎา โมกขกุล
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อ. หาดใหญ่ จ. สงขลา ๙๐๑๑๒

๙. อาจารย์วีระวรรณ จิระไชย

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์

อำเภอเมือง จ. อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

๑๐. คุณวัชรี วิภาวสุ

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

จ. นครปฐม ๗๓๐๐๐

๑๑. รศ. นฤมล สินสุพรรณ

ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

จ. ขอนแก่น ๔๐๐๐๒

๑๒. คุณพรพิมล พัฒนพิพิธไพศาล

ตึกสูติกรรม โรงพยาบาลน่าน

อ. เมือง จ. น่าน ๕๕๐๐๐

๑๓. คุณจินดา สวัสดิรักษ์

ร้านบุญญลาภ ๕๖ ถนนดีบุก

อ. เมือง จ. ภูเก็ต ๘๓๐๐๐

ผลกล้วยฆ่าต้นกล้วย ขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ ขุยอ้อฆ่าต้นอ้อ ลูกม้าอัสดรฆ่าแม่ม้าอัสดร ฉันใด ลาภสักการะก็ทำลายล้างคนชั่วฉันนั้น.

(อัง.จตุก. ๖๘)

พิมพ์ที่ 
ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ **ชวนพิมพ์** 469 ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศน์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
โทร. 2803542, 2810541, 2813180, 2822114, แฟกซ์ 2813181 นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2541

หนังสือนี้ จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

ไม่จำหน่าย

เมื่อท่านไม่ต้องการใช้หนังสือนี้แล้ว
กรุณามอบให้ห้องสมุดหรือผู้อื่นใช้ประโยชน์ต่อไป
จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง

ธัมมะกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ● อมรา มลิลา